



Município de Viseu  
EB2.3 e secundárias  
Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2023  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas	259	61	1,0	0,1	10,2	1,0	2,3	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate e esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	875	209	9,5	3,2	21,0	1,5	9,3	0,7
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada com molho de tomate e esparguete) <sup>1,6</sup>	1265	298	3,1	0,6	41,5	2,1	25,3	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura raspada e tomate	89	21	0,2	0,0	3,0	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	197	47	0,3	0,0	8,9	8,9	0,6	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura <sup>4</sup>	702	167	4,0	0,6	21,1	0,6	11,1	0,3
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho e cenoura no forno) com arroz de feijão catarino <sup>1,3</sup>	852	467	9,9	1,6	36,4	0,7	6,8	0,3
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	1,2	1,6	0,0
Sobremesa	Pudim / fruta da época <sup>7</sup>	427	101	1,4	0,8	19,3	16,3	2,8	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e repolho	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Strogonoff de peru com arroz branco <sup>1,7</sup>	690	164	4,3	1,6	18,0	0,3	12,8	0,3
Vegetariana	Cogumelos salteados com tofu e arroz branco <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	781	186	7,7	1,6	21,8	0,4	6,7	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	224	53	0,4	0,0	10,7	10,7	0,5	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas e couve-flor	208	49	0,9	0,1	8,1	1,1	1,5	0,1
Prato	Pá de porco assada com massa <sup>1,3</sup>	997	237	11,2	3,4	18,1	0,8	15,6	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com brócolos e massa <sup>1,6</sup>	949	224	3,2	0,6	35,3	1,6	11,6	0,4
Salada	Salada de milho, pepino e tomate	185	43	1,3	0,0	4,5	2,2	3,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	224	53	0,4	0,0	10,7	10,7	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Viseu  
EB2.3 e secundárias  
Semana de 6 a 10 de novembro de 2023  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1076	256	8,5	1,3	34,7	2,2	9,3	1,2
Vegetariana	Empadão de arroz de soja e legumes (repolho, cenoura e brócolos) <sup>6,7</sup>	1032	244	3,0	0,7	35,2	1,0	17,9	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	173	41	0,3	0,0	8,4	8,4	0,4	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico	273	65	1,2	0,2	10,6	1,2	2,1	0,1
Prato	Massa à lavrador (carne de porco, feijão, repolho, cenoura e macarrão) <sup>1,3,6,12</sup>	920	219	8,1	2,4	22,7	1,4	12,5	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) <sup>1,6</sup>	1153	274	3,8	0,7	47,1	2,2	12,6	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	321	76	0,4	0,1	15,6	14,7	1,0	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e curgete	201	48	0,9	0,1	8,2	0,8	1,2	0,1
Prato	Salmão assado com arroz de cenoura, milho e ervilhas <sup>4</sup>	973	233	14,7	2,7	13,6	0,6	10,9	0,2
Vegetariana	Arroz primavera com tofu <sup>1,6</sup>	623	148	4,1	0,8	20,3	1,0	6,3	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	179	43	0,3	0,1	8,4	8,4	0,5	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Frango assado com esparguete <sup>1,3</sup>	861	204	4,8	0,9	23,7	1,0	15,9	0,4
Vegetariana	Couscous com estufado de feijão com legumes (curgete, cogumelos e cenoura) <sup>1</sup>	724	173	3,6	0,5	26,1	1,6	8,1	0,4
Salada	Salada quente (cenoura, couve-flor e juliana de repolho)	123	29	0,2	0,0	3,7	3,4	2,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	224	53	0,4	0,0	10,7	10,7	0,5	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata aos cubos, grão-de-bico e ovo raspado) <sup>3,4,12</sup>	503	119	3,2	0,5	14,9	1,0	6,9	0,8
Vegetariana	Caçarola vegetariana (batata, soja grossa, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e pimento vermelho) <sup>6</sup>	536	127	1,2	0,2	16,2	1,2	10,7	0,1
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,5	2,5	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	441	104	0,2	0,1	22,5	21,1	2,0	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Viseu  
EB2.3 e secundárias  
Semana de 13 a 17 de novembro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de couve-flor e feijão catarino	269	64	1,2	0,1	10,5	0,9	2,4	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de brócolos <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	893	213	8,5	1,1	25,0	0,9	8,1	0,7
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno <sup>6</sup>	961	227	2,2	0,3	34,2	1,0	16,6	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	197	47	0,3	0,0	8,9	8,9	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres	208	49	1,0	0,1	8,4	0,9	1,3	0,1
Prato	Massa cotovelinhos com cubinhos de porco, cenoura, grão e repolho <sup>1,3</sup>	940	224	8,9	2,6	20,8	1,2	14,0	0,4
Vegetariana	Massa cotovelinhos com curgete, cenoura, grão e repolho <sup>1,6</sup>	1044	247	2,8	0,6	43,5	3,1	10,2	0,5
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	224	53	0,4	0,0	10,7	10,7	0,5	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja com cenoura <sup>1,3</sup>	196	46	0,5	0,1	6,5	0,4	3,7	0,2
Prato	Salada camponesa de salmão lascado (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>4</sup>	561	134	6,7	1,3	11,0	1,1	6,7	0,1
Vegetariana	Salada de batata, seitan, cenoura, ervilhas e feijão-verde <sup>1,6</sup>	393	93	1,1	0,3	13,2	1,5	6,5	0,3
Salada	Legumes incorporados (cenoura, ervilhas e feijão-verde)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim ou fruta da época <sup>7</sup>	318	75	0,9	0,4	14,6	12,8	1,6	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz de cenoura <sup>12</sup>	1007	241	8,4	2,6	26,0	0,6	15,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	983	234	7,5	0,9	33,2	5,8	6,8	0,8
Salada	Salada de alface e cebola	75	18	0,2	0,0	2,1	1,6	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	224	53	0,4	0,0	10,7	10,7	0,5	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-frade com repolho	285	68	1,0	0,2	11,2	1,3	2,6	0,1
Prato	Peru no forno com esparguete <sup>1,3</sup>	802	191	8,0	2,2	13,3	0,6	16,2	0,3
Vegetariana	Estufado de feijão-frade e repolho com esparguete <sup>1,6</sup>	1301	308	4,9	1,1	50,9	3,3	13,3	0,4
Salada	Salada de milho, pepino e tomate	185	43	1,3	0,0	4,5	2,2	3,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,4	0,1	10,8	10,8	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Viseu  
EB2.3 e secundárias  
Semana de 20 a 24 de novembro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e curgete	210	50	0,9	0,1	8,3	1,0	1,5	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com brócolos, cenoura, e feijão-verde <sup>1,6</sup>	1007	238	2,5	0,5	32,8	2,2	20,0	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	321	76	0,4	0,1	15,6	14,7	1,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de repolho	212	50	1,0	0,1	8,6	1,2	1,2	0,1
Prato	Pescada no forno com salada de batata e macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>4</sup>	415	99	2,7	0,4	9,6	0,6	8,5	0,1
Vegetariana	Salada quente de lentilhas com cogumelos, brócolos e batata	467	110	1,2	0,2	17,6	1,0	5,7	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,4	0,1	10,8	10,8	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Perninha de frango assada com arroz de feijão	838	199	4,3	0,7	25,6	0,3	13,9	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão catarino com cenoura e repolho	964	229	2,5	0,3	44,5	1,2	6,0	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura raspada e tomate	89	21	0,2	0,0	3,0	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	321	76	0,4	0,1	15,6	14,7	1,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de hortaliças e nabos	216	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Massa de atum com brócolos, curgete e milho <sup>1,3,4</sup>	929	221	8,7	1,3	23,3	1,0	11,1	0,8
Vegetariana	Macarronete com legumes estufados (curgete, cogumelos, espinafres, tomate e cebola) e grão <sup>1,6</sup>	1135	269	3,3	0,6	45,2	2,4	12,0	0,6
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	311	74	0,3	0,0	15,5	15,5	1,2	0,3
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho	273	65	1,2	0,2	10,6	1,2	2,1	0,1
Prato	Arroz de peru no forno	672	159	2,3	0,4	18,0	0,3	16,4	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz com tofu e legumes (cenoura, brócolos, curgete e pimento) <sup>1,6</sup>	676	161	4,5	1,0	21,8	0,3	7,0	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	96	23	0,2	0,0	2,8	2,6	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	321	76	0,4	0,1	15,6	14,7	1,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Viseu  
EB2.3 e secundárias  
Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de macedónia	214	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Filete de cavala sobre macarrão com molho de tomate e oregãos <sup>1,3,4,6</sup>	883	211	10,0	1,4	20,5	1,7	8,2	0,3
Vegetariana	Soja estufada com cenoura, milho e macarrão <sup>1,6</sup>	1236	292	3,8	0,7	37,3	1,8	24,2	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa com abóbora	208	49	0,9	0,1	8,5	1,2	1,3	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de cenoura	724	172	4,9	1,3	16,5	0,4	15,2	0,2
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes (couve e cenoura)	964	229	2,5	0,3	44,5	1,2	6,0	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	222	53	1,1	0,2	8,8	0,7	1,4	0,2
Prato	Migas de paloco à gomes de sá (lascas de paloco, batata e cebolada) <sup>3,4</sup>	484	115	3,5	0,6	12,4	1,0	8,0	0,7
Vegetariana	Gratinado de legumes com soja e batata ao cubo <sup>1,6</sup>	494	117	1,1	0,2	16,7	1,4	8,8	0,1
Salada	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	125	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,0	0,5
Sobremesa	Pudim ou fruta da época <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco e alho-francês	260	62	1,0	0,1	9,9	0,9	2,2	0,1
Prato	Coxas de frango assadas com esparguete <sup>1,3</sup>	861	204	4,8	0,9	23,7	1,0	15,9	0,4
Vegetariana	Salada de couscous com legumes (curgete, cenoura, ervilhas e pimento verde) <sup>1,6,8,12</sup>	760	180	2,6	0,4	33,0	8,2	5,3	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	2,8	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal