

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa								
	Prato								
	Dieta Geral								
	Vegetariana								
	Legumes / Salada								
	Sobremesa								
3ª Feira	Sopa	178	42	0,5	0,1	6,4	2,8	1,8	0,1
	Prato	440	105	4,5	0,9	6,2	0,7	9,6	0,2
	Dieta Geral	417	99	2,1	0,2	8,4	0,7	9,5	0,2
	Vegetariana	279	66	2,1	0,3	13,3	1,9	5,1	0,1
	Legumes / Salada	166	39	0,6	0,1	4,5	1,4	2,5	0
	Sobremesa	269/216	64/51	0,5/0	0,1/0	13,4/11,1	13,4/11,1	0,2/1,2	0/0,4
4ª Feira	Sopa	221	52	0,9	0,1	9,6	1,6	1,5	0,2
	Prato	779	185	4,3	0,7	19,9	0,3	16,2	0,2
	Dieta Geral	720	170	2,4	0,4	20,3	0,3	16,5	0,2
	Vegetariana	827	197	6,8	3,1	25,9	1,6	6,1	0,2
	Legumes / Salada	108	25	0,3	0	3,1	3	1,7	0
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	Sopa	166	39	0,5	0,1	6,4	3	1,2	0,1
	Prato	734	174	5,8	0,9	17	0,8	10,4	0,2
	Dieta Geral	885	210	7,2	1,8	20,7	0,7	15,3	0,3
	Vegetariana	754	178	2,1	0,5	26,9	2,1	10,4	0,1
	Legumes / Salada	149	35	0,4	0,1	5,4	1,8	2	0,1
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
6ª Feira	Sopa	154	36	0,4	0,1	5,8	2,8	1,3	0,1
	Prato	410	97	3,4	0,7	7,3	1,2	9	0,2
	Dieta Geral	359	85	1,5	0,3	7,5	1,4	9,9	0,2
	Vegetariana	298	71	1,6	0,2	10,8	1,5	3,2	0,1
	Legumes / Salada	214	51	1,7	0	4	0,7	4,6	0
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de legumes (curgete, alho francês, cenoura e couve lombarda)	139	33	0,4	0,1	4,7	2,5	1,6	0,1
	Prato	Bife de atum inteiro estufado no molho de tomate com salada (batata, cenoura, nabo e ovo cozido) ^{4,3}	410	97	4,4	1,1	4,8	1	9,3	0,2
	Dieta Geral	Bife de atum inteiro estufado simples com salada de batata (batata, nabo e cenoura) ⁴	360	85	2,5	0,7	6,3	1,1	9	0,1
	Vegetariana	Wrap de Cogumelos, Espinafres, Milho, Ervilhas com salada de batata (batata, nabo e cenoura) ¹	336	80	1,9	0,3	11,4	0,8	3,8	0,3
	Legumes / Salada	Couve-de-bruxelas, couve lombarda e feijão verde cozido	158	38	0,4	0	5,2	1,4	2,3	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	Sopa	Sopa canja com arroz (frango) / Creme de courgette	388/15C	92/35	0,9/0,5	0,2/0,1	3,1/5,8	0,6/2,8	18,3/1,2	0,2/0,1
	Prato	Chili de carne de vaca com arroz branco	924	221	9,1	2,8	21,3	0,7	13	0,1
	Dieta Geral	Bife frango estufado simples com feijão verde e courgette com arroz de cenoura	362	86	1,2	0,2	9,4	1,6	8,5	0,1
	Vegetariana	Chili vegetariano com arroz branco	1128	269	2,9	0,3	45,9	0,7	14,4	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e couve roxa	86	21	0,2	0,1	2,2	1,9	1,5	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
4ª Feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa e cenoura	163	38	0,5	0	6,1	3,2	1,4	0,1
	Prato	Lombos de robalo lascado no forno com limão e massa espiral ^{1,3,4}	1140	272	11,3	2	27,4	0,1	13,8	0,3
	Dieta Geral	Lombos de salmão no forno com limão e massa espiral ^{1,3,4}	1187	284	17,1	3,2	17,1	0,1	14,5	0,2
	Vegetariana	Grão estufado com legumes e massa espiral ¹	674	160	3,8	0,5	22,4	2,4	6,5	0,1
	Legumes / Salada	Espargos, couve penca e cenoura cozidos	120	28	0,2	0	4,1	2,1	1,9	0
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,10,11}	234	55	0,6	0,1	9,4	2,9	2,1	0,2
	Prato	Peito de peru assado (fatiado) com arroz de grelos de couve	563	133	3,5	0,6	13,6	0,9	11,3	0,2
	Dieta Geral	Peito de peru assado (fatiado) simples com arroz de grelos de couve	512	121	2	0,3	13,8	0,9	11,4	0,2
	Vegetariana	Tofu salteado com cenoura, courgette e feijão verde e arroz de grelos de couve ^{1,5,6,8,9,10,11}	371	89	3,8	1,1	7,4	1,7	5,6	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e milho	229	54	1,6	0	4,8	1,4	4,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
6ª Feira	Sopa	Sopa feijão branco com abóbora	263	62	0,9	0,1	10,9	1,6	2,2	0,2
	Prato	Bacalhau no forno de cebolada com batata ⁴	355	84	2,3	0,3	6,9	1	8,5	1,5
	Dieta Geral	Bacalhau no forno ao natural com batata ⁴	399	95	1,5	0,2	8,5	0,5	11,4	2,1
	Vegetariana	Favas estufadas com couve lombarda e batata cozida	340	81	1,9	0,3	9,4	1,7	4,6	0,1
	Legumes / Salada	Feijão-verde, Couve-Flor e repolho	122	29	0,2	0	4	3,4	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de alface	155	37	0,5	0,1	6	2,7	1,2	0,2
	Prato	Caril de frango (peito de frango) com arroz de milho ^{10, 12}	693	165	6,7	3,2	13,2	0,6	12,8	0,2
	Dieta Geral	Bife de frango simples com arroz branco	720	170	2,4	0,4	20,3	0,3	16,5	0,2
	Vegetariana	<i>Goulash</i> de favas (favas guisadas com arroz, cenoura e grelos de couve)	389	92	1,8	0,3	12,8	2	4,4	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e cenoura	99	24	0,3	0,1	2,7	2,5	1,5	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	Sopa	Sopa de grão e lombardo	182	43	0,5	0,1	6,7	2,8	1,7	0,1
	Prato	Medalhões de pargo ao limão no forno com salada de batata (batata e cenoura) ⁴	375	89	3	0,4	7,4	1,3	7,6	0,2
	Dieta Geral	Medalhões de pescada no forno ao natural com salada de batata (batata, cenoura) ⁴	320	76	1,5	0,2	7,3	1,4	7,9	0,2
	Vegetariana	Estufadinho de tomate com seitan, legumes e batatinha estufada ^{1,6}	346	82	2,6	0,5	8	2	5,8	0,2
	Legumes / Salada	Feijão-verde, couve bruxelas e brócolos cozidos	124	30	0,4	0,1	3,2	2,7	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura)	138	33	0,4	0,1	4,9	2,6	1,4	0,1
	Prato	Peito de peru estufado (fatiado) em molho de cogumelos e massa fusilli ^{1,3}	564	134	3,8	0,6	11,7	0,2	12,3	0,4
	Dieta Geral	Peito de peru estufado (fatiado) simples com massa fusilli ^{1,3}	710	168	3	0,5	17,3	0,3	17,1	0,2
	Vegetariana	Gratinado de legumes (cenoura, alho-francês, couve-flor e ervilhas) com massa fusilli ¹	371	88	1,8	0,3	12,9	1,5	4,3	0,1
	Legumes / Salada	Salada de nabo, pepino e beterraba	73	17	0,3	0	1,5	1,5	1,4	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	Sopa	Sopa abóbora c/ couve flôr	196	46	0,8	0,1	8,1	0,9	1,5	0,1
	Prato	Arroz de tamboril, pescada e maruca, com milho ⁴	592	141	3,8	0,5	18,2	0,9	8	0,2
	Dieta Geral	Arroz de tamboril, pescada e maruca simples ⁴	731	173	1,9	0,3	27,8	0,4	10,8	0,3
	Vegetariana	Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão) e arroz ¹	1129	269	2,9	0,3	46,1	0,3	14,1	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e cenoura	79	19	0,2	0	1,3	1,2	2,2	0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	269/216	64/51	0,5/0	0,1/0	13,4/11,1	13,4/11,1	0,2/1,2	0/0,4
6ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos	162	38	0,6	0,1	5,3	2,1	1,8	0,1
	Prato	Carne vaca estufada fatiada com grão no molho de tomate com massa cotovelos ^{1,3}	832	198	8	2,2	15,5	1,2	14,7	0,1
	Dieta Geral	Carne vaca estufada simples com massa cotovelos ^{1,3}	999	238	12,1	4,3	16,1	0,8	16	0,2
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹	674	160	3,8	0,5	22,4	2,7	6,5	0,1
	Legumes / Salada	Salteado de espinafres, cenoura e beringela	115	27	0,8	0,1	2,3	2,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de feijão encarnado e espinafres	187	44	0,6	0,1	6,9	2,6	1,7	0,2
	Prato	Bolonhesa de soja (soja fina) ^{1,3,6,7,14}	1220	289	5,6	0,8	34,9	1,6	23,2	0,2
	Dieta Geral	Bolonhesa de soja (estufado simples) ^{1,3,6,7,14}	1153	272	3	0,4	35,9	1,7	23,8	0,2
	Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,6}	1220	289	5,6	0,8	34,9	1,6	23,2	0,2
	Legumes / Salada	Grelos de couve, couve galega e courgette cozidos	101	24	0,3	0,1	2,2	2	2,1	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	175	41	0,5	0,1	7,1	3,1	1	0,2
	Prato	Bife de peru (peito) estufado e arroz de pimento	641	152	4	0,6	14,6	0,6	14	0,2
	Dieta Geral	Bife de peru (peito) estufado e arroz branco	716	169	2	0,4	20,8	0,2	16,6	0,2
	Vegetariana	Ratatouille de legumes (ervilhas, courgette, alho francês, cenoura, beringela) com arroz de pimento	285	67	1,3	0,2	10,2	1,6	3	0
	Legumes / Salada	Salada de tomate, alface e pepino	79	19	0,3	0	2,1	2,1	1,3	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
4ª Feira	Sopa	Caldo verde ¹	189	45	0,9	0,2	6	1,3	2,3	0,3
	Prato	Bacalhau à brás ^{3,4,5,6}	524	125	6,2	0,5	6,1	0,5	10,4	1,4
	Dieta Geral	Corvina cozida com batata e cenoura cozida ⁴	322	76	0,5	0,1	8,4	1,4	8,8	0,2
	Vegetariana	Hamburguer de grão no forno com batata ¹	931	221	4,7	0,7	34,3	1,5	8	0,3
	Legumes / Salada	Misto de legumes cozidos (cenoura, beringela e couve lombardo)	101	24	0,3	0	2,3	2,1	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época / Pêra assada	269/195	64/47	0,5/0,4	0,1/0,0	13,4/9,4	13,4/9,4	0,2/0,3	0/0
5ª Feira	Sopa	Creme de tomate	190	45	0,7	0,1	8,1	2,1	1,3	0,1
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas com lentilhas e massa cotovelos ^{1,3,6,10,11}	709	169	6,9	2,2	16,1	1,8	10,1	0,8
	Dieta Geral	Almôndegas de vaca estufadas simples com massa cotovelos ^{1,3}	627	149	5,8	1,9	12,9	1,3	10,7	0,9
	Vegetariana	Almôndegas vegetarianas estufadas com lentilhas e massa cotovelos ^{1,6,10,11}	1112	263	4,6	0,7	42,8	1,5	11,3	0,3
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura, tomate e maçã	128	30	0,3	0	4,5	4,4	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
6ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	173	41	0,5	0,1	6,8	2,8	1,4	0,1
	Prato	Medalhões de cherne estufados com molho de iogurte, batata e cenoura cozida ^{4,7}	429	102	4,5	1	7,1	1,6	7,8	0,2
	Dieta Geral	Medalhões de cherne estufados simples com batata e cenoura ⁴	404	96	3,9	0,9	7,3	1,4	8,1	0,2
	Vegetariana	Legumes assados (grão, abóbora, courgette, beringela, cenoura e couve bruxelas) no forno com batata	329	78	1,9	0,3	10,7	2,2	3,3	0,1
	Legumes / Salada	Feijão-verde, couve portuguesa e couve-flor	124	30	0,2	0	3,9	3,4	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de courgette e batata doce	145	34	0,5	0,1	5,6	3,5	1	0,2
	Prato	Bife de frango (peito) com <i>cornflakes</i> no forno e arroz de grelos de couve ^{1,8}	631	149	3,2	0,5	17,5	1,2	12	0,3
	Dieta Geral	Bife de frango (peito) cozido em caldo aromático e arroz de grelos de couve	520	123	1,9	0,3	12,9	0,8	12,9	0,2
	Vegetariana	Crepe vegetariano com arroz de grelos de couve e estufado de feijão manteiga ¹	810	192	2,4	0,5	27,6	1,4	10,2	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, milho e pepino	214	51	1,7	0	4	0,7	4,6	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor	170	40	0,5	0,1	6,5	3	1,5	0,2
	Prato	Caldeirada de peixe (cação, cherne, pescada) ⁴	334	80	2,9	0,5	5,4	1,5	7,5	0,2
	Dieta Geral	Lombos pescada no forno simples com batata e cenoura cozida ⁴	323	76	1,4	0,2	7,6	1,3	7,9	0,2
	Vegetariana	Estufado com alho francês, cenoura, lentilha e batata assada ^{1,6,8,11}	438	104	2,2	0,3	14,4	1,9	5,1	0,1
	Legumes / Salada	Feijão verde, couve de bruxelas e rebentos de soja cozidos ⁶	488	116	4,6	0,6	9,1	0,9	9	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
4ª Feira	Sopa	Sopa de favas	195	46	0,5	0,1	7,3	2,9	1,8	0,2
	Prato	<i>Stroganoff</i> de peru (peito de peru) com massa penne ^{1,3,7}	622	148	6,1	2,1	11,5	0,4	9,9	0,4
	Dieta Geral	Tirinhas de peru com massa penne ^{1,3}	704	166	3	0,5	17,9	0,3	16,9	0,2
	Vegetariana	<i>Stroganoff</i> de seitan com cogumelos e massa penne ^{1,6}	457	108	3,5	0,6	11,3	0,4	7,3	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e milho	108	25	0,3	0	2,9	2,8	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	Sopa	Sopa abóbora com lombardo	181	43	0,6	0,1	6,9	1,7	1,8	0,1
	Prato	Lombos de garoupa no forno com molho de salsa e salada russa (batata, cenoura, ervilhas e ovo) ^{3,4}	398	95	3,6	0,7	6,6	1	8,5	0,2
	Dieta Geral	Lombos de garoupa no forno ao natural com salada de batata (batata, cenoura) ⁴	320	76	1,4	0,2	7,3	1,4	7,8	0,2
	Vegetariana	Salada mexicana (batata, ervilhas, cenoura e milho)	388	92	2,3	0,2	12,6	0,9	4,7	0,1
	Legumes / Salada	Brócolos, cenoura e lombardo cozidos	118	28	0,4	0	2,5	1,8	2,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	269/216	64/51	0,5/0	0,1/0	13,4/11,1	13,4/11,1	0,2/1,2	0/0,4
6ª Feira	Sopa	Sopa penca	163	38	0,5	0	6,1	3,2	1,4	0,1
	Prato	Bife de vaca de cebolada com tomate, feijão vermelho estufado e massa espiral ^{1,3}	612	146	4,4	1,1	13,4	0,9	12,7	0,1
	Dieta Geral	Bife de vaca estufado simples com massa espiral ^{1,3}	731	173	4,8	1,5	15,9	0,3	16,1	0,2
	Vegetariana	Massa espiral gratinada com legumes (cenoura, couve-flor e feijão-verde) e grão ^{1,6}	619	147	3,6	0,5	20,5	2,1	6	0,1
	Legumes / Salada	Salada de beterraba com maçã, nabo e couve roxa	123	29	0	0	4,7	4,4	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura e espinafres	168	40	0,6	0,1	6,4	2,1	1,5	0,2
	Prato	Lombo de dourada no forno com arroz de forno ⁴	1017	242	9,3	1,6	28,1	0,4	11	0,2
	Dieta Geral	Dourada no forno ao natural com arroz de forno ⁴	913	217	7	1,4	25,8	0,3	12,2	0,2
	Vegetariana	Hamburguer de lentilhas com arroz de forno ^{1,6,8,11}	1266	300	5,7	0,7	47,2	0,6	12,5	0,2
	Legumes / Salada	Brócolos, feijão verde e couve coração cozidos	221	53	0,7	0,1	5,1	3,6	4,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	Sopa	Sopa de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	185	44	0,5	0,1	7,5	2,3	1,7	0,1
	Prato	Peito de peru estufado(fatiado) no molho de tomate com esparguete ^{1,3,7,14}	785	186	5,3	0,9	17,2	1,2	16,7	0,2
	Dieta Geral	Bife de peru estufado ao natural com esparguete ^{1,3,7,14}	686	162	2,9	0,5	15,7	0,9	17,7	0,2
	Vegetariana	Esparguete de legumes (com grão) ¹	418	99	2,2	0,3	13,6	2,6	4,2	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e milho	191	45	1,2	0	4,2	1,7	3,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão com abóbora	263	62	0,9	0,1	10,9	1,6	2,2	0,2
	Prato	Bacalhau estufados em cama de cebola, cenoura e nabo com batata cozida ⁴	307	73	1,9	0,3	6,4	1,1	6,9	1,3
	Dieta Geral	Bacalhau estufados simples em cama de cebola, cenoura e nabo com batata cozida ⁴	274	65	0,9	0,1	6,8	1,1	6,7	0,1
	Vegetariana	Cubinhos de tofu com cogumelos, courgette, cenoura e batata cozida ^{1,5,6,8,9,10,11}	323	77	3,8	1,1	4,7	1,3	5,4	0,2
	Legumes / Salada	Espargos, couve portuguesa e grelos de couve cozidos	122	29	0,3	0	3,4	1,7	2,4	0
	Sobremesa	Fruta da época / Pêra cozida	269/195	64/47	0,5/0,4	0,1/0,0	13,4/9,4	13,4/9,4	0,2/0,3	0/0
5ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	168	40	0,6	0,1	6,3	1,9	1,6	0,1
	Prato	Arroz à valenciana (peito frango e lombo de porco)	628	149	3,8	0,8	16,5	0,9	11,7	0,2
	Dieta Geral	Bife de frango grelhado com arroz de lombardo	575	136	1,9	0,3	15,8	0,7	13,2	0,2
	Vegetariana	Salteado de legumes com favas e arroz de lombardo	316	75	1,5	0,2	9,8	2	3,9	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	103	24	0,3	0,1	2,9	2,6	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
6ª Feira	Sopa	Sopa de tomate e grelos de couve / Sopa de peixe (cação e abrótea) ⁴	164/228	39/54	0,6/0,6	0,1/0,1	6/5,8	2,1/1,5	1,7/6,2	0,1/0,2
	Prato	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e feijão branco, ovo cozido) com pescada (desfiada) ^{3,4}	463	110	3,6	0,7	8,9	1,3	8,9	0,2
	Dieta Geral	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde) com pescada (desfiada) ⁴	296	70	1,3	0,2	6,8	1,6	7,1	0,2
	Vegetariana	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e feijão branco)	774	184	2,2	0,4	25,1	1,3	10,3	0,1
	Legumes / Salada	Nabo, Couve-Flor e Cenoura Cozida	112	26	0,2	0	3,6	1,4	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	1,4	0,2	0

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	249	59	0,8	0,1	10,5	1,3	2,4	0,1
	Prato	Carne de vaca à bolonhesa ^{1,3,7,14}	967	231	12,6	4	14,2	1,2	14,5	0,2
	Dieta Geral	Bife de vaca grelhado com esparguete ^{1,3,7,14}	800	190	5,3	1,6	17,3	0,8	17,5	0,2
	Vegetariana	Esparguete com lentilhas no molho de tomate ^{1,6,8,11}	1165	276	6	0,8	39,5	1,6	13,3	0,2
	Legumes / Salada	Salteado de espinafres, cenoura e beringela	115	27	0,8	0,1	2,3	2,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	Sopa	Sopa de agrião com abóbora	178	42	0,8	0,1	6,9	1,9	1,3	0,1
	Prato	Pescada à gomes de sá ^{3,4}	415	99	4,8	0,9	6,6	1	6,8	0,3
	Dieta Geral	Pescada cozida com batata cozida ⁴	402	95	2	0,3	8,7	0,6	10,1	0,2
	Vegetariana	Caldeirada vegetariana com favas estufadas	266	63	1,5	0,2	7,2	2	3,5	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	106	26	0,2	0	2,2	1,9	2,9	0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	269/216	64/51	0,5/0	0,1/0	13,4/11,1	13,4/11,1	0,2/1,2	0/0,4
4ª Feira	Sopa	Sopa grelos de couve	157	37	0,5	0,1	5,7	2,8	1,5	0,1
	Prato	Empadão de legumes (de arroz com lentilhas, alho francês, courgette, couve-flor)	529	126	2,7	0,4	19	1,5	4,7	0,1
	Dieta Geral	Empadão de legumes simples (de arroz, alho francês, couve flor, courgette)	347	82	1	0,2	14,8	1,8	2,7	0,1
	Vegetariana	Empadão de legumes (de arroz com lentilhas, alho francês, couve flor e courgette)	529	126	2,7	0,4	19	1,5	4,7	0,1
	Legumes / Salada	Salada de nabo, pepino e alface	75	18	0,4	0,1	1,7	1,6	1,3	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão branco e couve portuguesa	213	50	0,7	0,1	8	2,3	2,2	0,1
	Prato	Lombos de robalo estufados com alho francês e salada de batata (batata,nabo e cenoura) ⁴	281	67	2,8	0,5	6,2	1,7	3,4	0,1
	Dieta Geral	Lombos de robalo estufados simples com alho francês e salada de batata (batata,nabo e cenoura) ⁴	279	66	2,1	0,4	6,8	1,9	4	0,1
	Vegetariana	Salteado de legumes, soja e batata ⁶	418	99	1,9	0,2	11,2	1,7	8,2	0,1
	Legumes / Salada	Feijão-verde, repolho e brócolos cozidos	124	30	0,4	0,1	3,2	2,7	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
6ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	221	52	0,9	0,1	9,6	1,6	1,5	0,2
	Prato	Peito de frango estufado (fatiado) com cenoura, ervilhas e arroz	532	126	2,5	0,4	14,8	1,1	10,4	0,1
	Dieta Geral	Peito de frango simples com arroz e cenoura	560	133	1,6	0,3	15	1,2	14	0,2
	Vegetariana	Wrap vegetariano (grão e espinafres) com arroz ¹	986	234	5,2	0,9	36,8	1,5	7,9	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	102	24	0,2	0,1	2,9	2,6	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa juliana de legumes	173	41	0,5	0,1	6,8	2,8	1,4	0,1
	Prato	Pargo assado no forno com batata assada ⁴	439	104	3,6	0,5	9,9	0,9	7,5	0,2
	Dieta Geral	Pargo assado no forno ao natural com batata assada ⁴	356	84	0,3	0	11,2	0,8	8,6	0,2
	Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,6,8,11}	1165	276	6	0,8	39,5	1,6	13,3	0,2
	Legumes / Salada	Feijão verde, couve portuguesa e cenoura cozidos	125	30	0,3	0	3,8	3,4	1,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	Sopa	Caldo verde ¹	189	45	0,9	0,2	6	1,3	2,3	0,3
	Prato	Feijoada (arroz, lombo de porco) sem enchidos	531	126	3	0,6	14,9	1,7	9,2	0,1
	Dieta Geral	Bife de frango estufado simples com nabo e courgette com arroz de grelos de couve	337	80	1,2	0,2	8,5	0,9	7,9	0,1
	Vegetariana	Feijoada de cogumelos (arroz)	714	170	2,3	0,2	27,3	1,3	9,4	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, milho, tomate e maçã	130	31	0,3	0	4,7	4,6	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
4ª Feira	Sopa	Sopa de grão com couve galega	180	43	0,5	0,1	6,6	2	1,7	0,1
	Prato	Medalhões de cação estufados com batata doce assada ⁴	483	115	3,3	0,5	9,6	2,8	11,1	0,3
	Dieta Geral	Medalhões de cação estufados simples com batata doce assada ⁴	481	1115	3,3	1	11,2	3,3	9,3	0,3
	Vegetariana	Batata doce recheada com legumes (espinafres e beringela) e soja fina ⁶	509	121	2,4	0,3	13,6	2,6	9,8	0,2
	Legumes / Salada	Misto de legumes cozidos (cenoura, courgette e couve lombardo)	112	27	0,3	0	2,2	2	2,4	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde	166	39	0,5	0,1	6,4	3	1,2	0,1
	Prato	Peito de peru guisado (fatiado) com esparguete e cenoura ^{1,3,7,14}	555	131	3,6	0,6	12,8	2	11,3	0,2
	Dieta Geral	Peito de peru grelhado (fatiado) com esparguete e cenoura ^{1,3,7,14}	534	126	1	0,2	14,8	1,9	13,5	0,2
	Vegetariana	Couscous com ervilhas, legumes e cogumelos ¹	358	85	1,8	0,3	12,3	1,4	4,1	0,2
	Legumes / Salada	Salada de tomate, alface e pepino	79	19	0,3	0	2,1	2,1	1,3	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
6ª Feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa e feijão manteiga	213	50	0,7	0,1	8	2,3	2,2	0,1
	Prato	Bacalhau espiritual ^{1,4,7}	569	136	5,2	2	11	1,3	10,4	1,7
	Dieta Geral	Lombos de pescada cozidos com cebola e hortelã com batata e feijão verde ⁴	316	75	1,5	0,2	7	1,2	8,3	0,2
	Vegetariana	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) chips de batata no forno com orequãos ¹	935	222	5,1	0,7	33,3	1,5	8,2	0,2
	Legumes / Salada	Grelos de couve, couve galega e courgette cozidos	103	24	0,3	0,1	2,2	2	2,1	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de courgette	150	35	0,5	0,1	5,8	2,8	1,2	0,1
	Prato	Peito de frango estufado com hortelã com batata e cenoura à padeiro	404	96	2,6	0,4	7,4	1,4	10,5	0,1
	Dieta Geral	Peito de frango estufado simples com hortelã com batata e cenoura à padeiro	329	78	1,1	0,2	9,2	1,7	7,7	0,2
	Vegetariana	Macarronete de legumes (tomate, cenoura, brócolos e courgette) e grão ¹	557	132	3,2	0,4	18,5	2,8	5,6	0,1
	Legumes / Salada	Brócolos, couve flor e cenoura cozida	125	30	0,4	0	2,9	2	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	Sopa	Sopa de Repolho	183	43	0,7	0,1	7,3	2,3	1,4	0,1
	Prato	Medalhões de cherne no forno com ovo cozido ralado e arroz de grelos de couve ^{3,4}	629	150	7	1,7	10,2	0,6	11	0,3
	Dieta Geral	Medalhões de pescada no forno simples com arroz de grelos de couve ⁴	515	122	1,9	0,3	15,3	0,7	10,2	0,2
	Vegetariana	<i>Paella</i> vegetariana (arroz, pimento, courgette, ervilhas e cenoura)	396	94	1,7	0,2	15,2	1,3	3,9	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e milho	191	45	1,2	0	4,2	1,7	3,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
4ª Feira	Sopa	Sopa de lentilhas e lombardo ^{1,6,10,11}	181	43	0,5	0	6,8	2,8	1,8	0,1
	Prato	Massa à lavrador (macarrão, grão, lombo de porco e cenoura) ^{1,2,3,7}	703	167	4,9	1	16,9	2,2	12,5	0,2
	Dieta Geral	Febras de porco grelhadas com macarrão ^{1,2,3,7}	841	200	5,7	1,5	17,4	1,2	19,3	0,2
	Vegetariana	Bife de seitan com citrinos (laranja) no forno com salada de couscous (couscous, tomate e azeite) ^{1,6}	738	175	5,4	1,1	19,7	2,2	11,2	0,3
	Legumes / Salada	Espargos, couve portuguesa e grelos de couve cozidos	122	29	0,3	0	3,4	1,7	2,4	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	Sopa	Sopa de grelos de couve	157	37	0,5	0,1	5,7	2,8	1,5	0,1
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz alegre (cenoura e ervilhas) ^{1,3,4,7,14}	690	164	5,5	0,3	22,8	0,8	2	0,1
	Dieta Geral	Meia desfeita de salmão com arroz de cenoura ⁴	960	229	11,2	2,1	22,4	1,1	9	0,2
	Vegetariana	Feijão encarnado estufado com legumes e arroz (brócolos, cenoura, alho francês e courgette)	683	163	1,8	0,2	26,8	1,3	9,2	0,1
	Legumes / Salada	Salada de nabo, couve roxa e tomate	98	23	0,2	0	3,8	3,6	0,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	269/216	64/51	0,5/0	0,1/0	13,4/11,1	13,4/11,1	0,2/1,2	0/0,4
6ª Feira	Sopa	Creme de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	177	42	0,4	0,1	7,1	2,6	1,7	0,1
	Prato	Peito de peru crocante com crosta de farinha de milho e ervas aromáticas (fatiado) com massa espiral ^{1,3}	795	188	5,2	0,8	18,3	0,4	16,5	0,2
	Dieta Geral	Peito peru estufado simples (fatiado) com massa espiral ^{1,3}	710	168	3	0,5	17,3	0,3	17,1	0,2
	Vegetariana	Guisado de favas com massa espiral ¹	548	130	3,1	0,5	16,1	1,5	7,5	0,1
	Legumes / Salada	Brócolos, couve flor e cenoura cozida	125	30	0,4	0	2,9	2	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas