

		Valorização Nutricional					
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de feijão verde		51,1	1,3	8,5	1,2
	<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa e Salada de Alface, Couve roxa e Tomate	1,3,7,14	164,1	2,8	18,8	15,0
	<b>Dieta</b>	Peito de frango estufado simples com arroz e cenoura cozida	1,3,7	160,4	2,7	18,6	14,5
	<b>Vegetariana</b>	Caril de Soja Grossa com Alho francês, Ervilhas e Cogumelos e Arroz	1,3,6,7,14	321,7	1,2	43,4	29,5
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Espinafres		50,2	1,1	8,3	1,3
	<b>Prato</b>	Pescada assada com Batata corada e Mista de Legumes assados (brócolos, cenoura e couve flor)	4	139,0	7,1	11,9	6,3
	<b>Dieta</b>	Pescada assada ao natural com Batata e Mista de Legumes assados (brócolos, cenoura e couve flor)	4	139,0	7,1	11,9	6,3
	<b>Vegetariana</b>	Hamburguer de Grão com Arroz de Feijão e Salada de Alface e Milho	1,3,6	220,4	7,1	27,0	10,7
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Alho francês e Cenoura		51,3	1,1	8,7	1,2
	<b>Prato</b>	Perna de Borrego assada com Arroz Branco com Salada de Alface, Tomate e Cebola		165,5	5,6	13,7	14,7
	<b>Dieta</b>	Borrego assado simples com Arroz Branco com Salada de Alface, Tomate e Cebola		161,0	5,1	14,1	14,3
	<b>Vegetariana</b>	Arroz de Seitan com Ervilhas, Cenoura e Milho	1,6	174,2	3,0	25,1	10,8
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Grão de Bico com grelos		57,7	1,1	9,4	1,7
	<b>Prato</b>	Saladinha da Horta (batata, cenoura, abóbora e feijão verde cozido) COM Lombo de Salmão com Ovo Cozido	4	188,3	3,6	18,5	16,0
	<b>Dieta</b>	Saladinha da Horta (batata, cenoura, abóbora e feijão verde cozido) COM Lombo de Salmão	4	188,3	3,6	18,5	16,0
	<b>Vegetariana</b>	Paella Vegetariana (soja grossa, arroz, pimento, curgete, ervilhas e cenoura)	6	219,7	4,3	25,1	17,5
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época / Maçã Assada					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Legumes (couve-flor, curgete e cenoura)		50,5	1,1	8,5	1,2
	<b>Prato</b>	Bife de Frango estufados com Arroz de Feijão e Salada de Alface, Milho e Cenoura		199,9	7,7	20,9	11,4
	<b>Dieta</b>	Carne de Vaca estufada com Arroz Branco e Salada de Alface, Milho e Cebola		195,9	7,8	19,9	11,1
	<b>Vegetariana</b>	Tofu salteado com Cenoura e Courgete com Massa espiral	1,6,11	299,9	5,8	48,7	10,2
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					
Em rodapé							

**Nota 1:** De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis:

**Nota 2:** De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

**Nota 3:** De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

#### ALERGÉNIOS

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

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoados; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios**

\*Fruta da época (5 variedades por semana):

**Maçã**-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); **Ameixa**-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot);

**Pêra**-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); **Melão**-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1 (Prot);

**Uvas**-3,8Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); **Pêssego**-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7 (HC);0,79(Prot); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9 (HC);0,7(Prot);

**Gelatina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot);

**Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

		Valorização Nutricional					
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda		65,0	1,1	10,5	2,2
	<b>Prato</b>	Pescada de Tomatada com Batata cozida e Feijão Verde, Abóbora e Courgette cozidos	4	184,5	3,0	6,8	9,9
	<b>Dieta</b>	Lombo de Pescada ao natural com Batata cozida e Feijão Verde, Abóbora e Courgette cozidos	4	181,2	2,7	6,2	9,9
	<b>Vegetariana</b>	Grão estufado com Courgete e Batata cozida	1,6,11	269,8	5,0	43,7	8,0
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época / Gelatina	1,3,7,8			Em rodapé	
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Grelos		52,4	1,1	8,6	1,6
	<b>Prato</b>	Coxa de Peru estufada com Arroz de Ervilhas com Cenoura e Milho		131,3	2,5	11,4	15,5
	<b>Dieta</b>	Coxa de Peru estufada ao natural com Arroz de Ervilhas com Cenoura e Milho		129,8	1,5	11,4	15,5
	<b>Vegetariana</b>	Wrap de Cogumelos, Espinafres, Ervilhas e Milho com Arroz de cenoura	1,3,5,6,7,8, 11	197,5	3,5	35,8	4,5
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época				Em rodapé	
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão com Nabiças		57,0	1,2	9,2	1,8
	<b>Prato</b>	Bacalhau Espiritual com Salada Mista de Legumes (cenoura, beterrada e brócolos)	4	186,6	4,1	21,4	19,8
	<b>Dieta</b>	Pescada assada ao Natural com Batata e Salada Mista de Legumes (cenoura, beterrada e brócolos)	4	92,0	2,5	10,5	6,6
	<b>Vegetariana</b>	Tofu estufado com Alho francês e Cenoura ralada e Batata assada	1,6	105,9	3,7	13,0	4,4
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época				Em rodapé	
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Couve Portuguesa e Cenoura		50,8	1,1	8,6	1,2
	<b>Prato</b>	Arroz de Pato tostado no forno com Salada de Alface, Tomate e Pepino		102,3	2,7	17,4	1,9
	<b>Dieta</b>	Arroz de Pato simples com Salada de Alface, Tomate e Pepino		100,2	1,9	17,4	1,9
	<b>Vegetariana</b>	Estufado de lentilhas com Cogumelos, Cenoura e Feijão verde com Arroz Branco	1,6,8,11	186,3	4,7	27,7	7,8
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época				Em rodapé	
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora com Ervilhas		50,2	1,0	8,3	1,3
	<b>Prato</b>	Massinha de Salmão com Feijão-verde, Cenoura e Milho	4	223,4	9,8	18,7	9,0
	<b>Dieta</b>	Massinha de Salmão com Feijão-verde, Cenoura e Milho	4	222,5	8,5	18,7	9,0
	<b>Vegetariana</b>	Soja fina Estufada com Legumes (courgete, cenoura e feijão verde) com Arroz Branco	6	344,4	2,9	52,7	25,6
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época				Em rodapé	

**Nota 1:** De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

**Nota 2:** De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

**Nota 3:** De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

#### ALERGÉNICOS

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

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoinos; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

\*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); Banana da Madeira-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot); Ananás dos Açores-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); Ameixa-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); Pera-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); Melão-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); Melão-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot); Uvas-3,4Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); Pêssego-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot); Melancia-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot); Gelatina-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); MaçãAssada/MaçãCozida-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); PeraCozida/PeraAssada-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); Iogurte-125kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); Gelado-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

		Valorização Nutricional					
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
2ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura		51,0	1,1	8,6	1,2
	Prato	Bife de Frango estufado com Arroz de Milho e Ervilhas e Feijão Verde cozido	1,3	151,7	3,6	17,1	13,4
	Dieta	Bife de Frango estufado ao natural com Arroz de Milho e Ervilhas e Feijão Verde cozido	1,3	149,8	3,0	17,1	13,4
	Vegetariana	Feijoada Vegetariana (feijão vermelho, couve lombarda, cenoura, tomate e cebola) com Arroz branco	6	234,4	2,5	44,0	8,1
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
3ª Feira	Sopa	Caldo Verde		59,3	1,2	9,7	1,7
	Prato	Lombos de Salmão no forno com Batata cozida e Salada de Alface, Pepino e Tomate	4	184,5	5,0	2,1	10,0
	Dieta	Lombos de Salmão no forno com Batata cozida e Salada de Alface, Pepino e Tomate	4	181,3	3,6	2,1	10,0
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com Mistura de legumes e Batata cozida	1,6,8,11	119,6	2,3	19,3	4,6
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
4ª Feira	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Espinafres		52,4	1,2	8,7	1,3
	Prato	Pá de Porco assada com Esparguete e Legumes assados (cenoura, a bóbora e courgette aos cubos)		200,9	8,9	18,9	10,8
	Dieta	Pá de Porco assada ao natural com Esparguete e Legumes assados (cenoura, a bóbora e courgette aos cubos)		198,5	7,6	18,9	10,8
	Vegetariana	Salada Tofu com Batata, Grão, Cenoura e Feijão verde	1,6	105,2	2,8	13,2	5,8
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
5ª Feira	Sopa	Sopa de Courgette		41,4	1,8	5,2	0,7
	Prato	Douradinhos de Pescada no forno com Arroz Xau-xau (ervilhas, milho e ovo mexido)	1,3,4	135,1	2,0	16,5	12,0
	Dieta	Maruca assada com Arroz de Ervilhas	4	77,9	0,6	11,1	7,2
	Vegetariana	Salteado de Cogumelos com Grão, Pimentos, Espinafres e Cebola com Arroz e brócolos cozidos	6	128,9	1,2	17,5	10,0
	Sobremesa	*Fruta da época / Pêra Cozida					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
6ª Feira	Sopa	Sopa de Abóbora com Ervilhas		57,3	1,1	9,5	1,8
	Prato	Stroganoff de Vaca com Cogumelos e Macarrão com Salada de Alface, Pepino e Couve Roxa		205,8	10,4	16,8	10,7
	Dieta	Tirinhas de Vaca o natural com Macarrão com Salada de Alface, Pepino e Couve Roxa		157,8	4,4	18,2	10,9
	Vegetariana	Estufadinho de legumes (soja grossa, alho francês, cenoura, curgete, pimentos e ervilhas) com Batata cozida	1,12	229,0	2,3	44,5	6,9
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							

**Nota 1:** De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

**Nota 2:** De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

**Nota 3:** De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

### ALERGÉNICOS

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

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoados; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos

\*Frutas da época (5 variedades por semana):

**Maçã**-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot.); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); **Ameixa**-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); **Pêra**-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); **Melão**-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1 (Prot); **Uvas**-3,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); **Pêssego**-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7 (HC);0,79(Prot); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot); **Gelatina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); **Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

		Valorização Nutricional					
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Cenoura		50,3	1,1	8,5	1,2
	<b>Prato</b>	Bacalhau no forno com Batata cozida, Grão e Feijão verde, Cenoura e Beterrada cozida	4	186,6	4,1	21,4	19,8
	<b>Dieta</b>	Pescada no forno com Batata cozida e Feijão verde, Cenoura e Beterrada cozida	4	92,0	2,5	10,5	6,6
	<b>Vegetariana</b>	Hambúrguer de lentilhas e cenoura com Batata cozida e Feijão verde cozido	1,3,7	190,0	3,4	27,8	11,5
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					
Em rodapé							
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão branco e Grellos		56,8	1,1	9,2	1,8
	<b>Prato</b>	Empadão de Vitela no forno (com arroz) com Salada de Alface, Couve Roxa e Tomate	7	222,8	9,3	22,4	11,9
	<b>Dieta</b>	Perna de Frango cozida com Arroz branco e Cenoura cozida		133,2	3,1	9,4	16,8
	<b>Vegetariana</b>	Jardineira de Legumes (seitan, batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)	1,6	90,2	2,3	12,2	5,2
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época		1,3,7,8			
Em rodapé							
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Alho Francês		51,3	1,1	8,7	1,2
	<b>Prato</b>	Salada de Batata, Cenoura, Abóboda e Feijão verde com Lombo de Pescada	4	184,5	3,0	6,8	9,9
	<b>Dieta</b>	Salada de Batata, Cenoura, Abóboda e Feijão verde com Lombo de Pescada	4	181,2	2,7	6,2	9,9
	<b>Vegetariana</b>	Salada de Batata, Cenoura e Feijão verde com Tofu e Brócolos cozidos	1,6	83,1	2,0	11,6	4,2
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época / Gelatina					
Em rodapé							
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Espinafres		50,5	1,1	8,5	1,2
	<b>Prato</b>	Pá de Porco assada com Massa Espiral com Salada de alface, Pepino e Cenoura		143,0	4,8	11,2	13,2
	<b>Dieta</b>	Pá de Porco simples com Massa Espiral com Salada de alface, Pepino e Cenoura		140,2	3,9	11,2	13,2
	<b>Vegetariana</b>	Empadão de Legumes (com arroz, alho francês, ervilhas, couve flor, courgette) com Brócolos cozidos		139,1	2,0	26,0	3,4
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					
Em rodapé							
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Juliana de Legumes		48,6	1,0	8,1	1,2
	<b>Prato</b>	Red-fish assado no forno com Batata à padeiro e Couve-flor, Brócolos e Lombardo	4	210,4	7,8	17,8	8,0
	<b>Dieta</b>	Red-fish assado ao natural com Batata à padeiro e Couve-flor, Brócolos e Lombardo	4	210,4	7,8	17,8	8,0
	<b>Vegetariana</b>	Soja fina Estufada de Feijão vermelho com Arroz branco e Feijão verde cozido	6	265,5	5,4	34,8	20,3
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					
Em rodapé							

**Nota 1:** De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis:

**Nota 2:** De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

**Nota 3:** De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

#### ALERGÉNIOS

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

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios**

\*Frutas da época (5 variedades por semana):

**Maçã**-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot.); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); **Ameixa**-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); **Pêra**-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); **Melão**-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot); **Uvas**-3,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); **Pêssego**-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7 (HC);0,79(Prot); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot); **Gelatina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); **Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);