

Fomento  
Restaurante  
Semana de 01 a 05 julho de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Canja de Galinha <sup>7,12,12</sup>	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas <sup>1,3,6,12</sup>	799	190	7,2	2,9	21,4	1,7	9,5	0,7
Dieta	Carne de vaca cozida <sup>1,3</sup>	807	191	4,2	1,5	20,5	0,8	17,5	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	1247	295	3,2	0,4	40,8	1,7	24,2	0,2
Legumes	Esparguete / salada de alface, cenoura e tomate	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Pataniscas de bacalhau <sup>1,3,4</sup>	759	304	6,9	1,2	27,2	0,7	9,1	1,2
Dieta	Bacalhau fresco <sup>4</sup>	463	109	0,7	0,1	15,4	1,4	9,5	0,7
Vegetariana	Favas guisadas com ovo mexido e pão torrado <sup>1</sup>	618	147	3,8	0,5	22,3	1,8	4,4	0,3
Legumes	Arroz de tomate /batata/ cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme ervilhas <sup>7,12,12</sup>	179	43	1,8	0,3	5,1	0,3	1,0	0,2
Prato	Frango assado com fusioli <sup>1,3,6,12</sup>	675	160	2,9	0,6	20,3	0,6	12,4	0,3
Dieta	Bife grelhado com limão e arroz <sup>1,3</sup>	845	200	4,0	1,3	25,8	0,1	14,8	0,4
Vegetariana	Salada de cuscuz com legumes, cogumelos e rebentos de soja <sup>1,3,6</sup>	179	43	2,1	0,3	3,6	1,7	1,7	0,1
Legumes	Fussil/ arroz/ cuscuz/ salada de alface, cenoura e tomate	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Prato	Arroz de carnes <sup>5,6</sup>	360	86	3,6	0,3	5,0	0,4	8,0	0,3
Dieta	Peru corado	305	72	1,7	0,3	5,4	0,8	8,4	0,3
Vegetariana	Crepes de legumes <sup>1,6,7</sup>	621	148	5,9	1,8	16,6	1,6	6,2	0,8
Legumes	Arroz/legumes salteados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de penca <sup>7,12</sup>	169	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,9	0,2
Prato	Pescada em cama de espinafres	856	203	6,2	1,7	20,2	0,4	16,1	0,3
Dieta	Pescada cozida	724	172	4,0	0,7	21,4	0,4	12,1	0,3
Vegetariana	Pizza de legumes	756	180	2,8	0,3	29,7	0,9	8,5	0,1
Legumes	Batata/ f. verde e couve-flor	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Aletria / fruta <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	615	146	3,4	2,8	26,4	21,1	1,8	0,2

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>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

Fomento  
Restaurante  
Semana de 8 a 12 de julho de 2024 2  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	169	40	1,6	0,3	5,3	0,7	0,7	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho de tomate esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	755	180	7,4	1,7	17,0	1,2	10,7	0,4
Dieta	Cozido simples com arroz <sup>1,3</sup>	844	200	4,7	0,8	23,2	1,1	15,6	0,4
Vegetariana	Soja estufada com curgete <sup>1,6</sup>	1107	263	5,7	1,0	30,6	1,6	19,8	0,4
Legumes	Brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Feijão verde	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Douradinhos no forno	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Dieta	Filetes fogonero no forno	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Favas guisadas com pão torrado, ovo mexido	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Legumes	Arroz/ Batata /Macedónia	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Espinafres <sup>7,12</sup>	168	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,9	0,2
Prato	Grelhada mista ( porco, aves, salsicha ) <sup>1,7</sup>	481	114	4,2	0,9	10,8	1,1	7,8	0,3
Dieta	Bife frango grelhado	439	104	2,5	0,7	11,1	1,0	8,8	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres e pinhões <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	1077	257	8,3	1,0	36,2	6,0	7,5	0,9
Legumes	Batata Pala / arroz/ esparregado / cenoura e couve-flor	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme abóbora e coentros <sup>7,12</sup>	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Lasanha de vitela	641	152	3,7	0,6	16,2	0,8	13,0	0,3
Dieta	Frango corado simples com arroz	707	168	5,2	1,3	19,0	0,6	10,8	0,4
Vegetariana	Cuscuz com milho, cubos de tomate, queijo e sultanas <sup>1</sup>	796	190	9,1	1,4	21,0	1,6	4,5	0,7
Legumes	cenoura, lombardo	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	169	40	1,5	0,3	4,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Salada de salmão com molho manteiga e oregãos <sup>1,4,7</sup>	815	194	8,6	2,2	18,8	5,8	10,1	1,4
Dieta	Solha dourada <sup>1,3,4</sup>	369	216	4,4	0,7	10,5	0,7	8,7	0,3
Vegetariana	Wraps com quinoa, feijão preto e legumes <sup>1,7</sup>	681	162	5,3	1,8	21,8	4,1	6,0	1,2
Legumes	Fusilli/ Batata / brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,6,7</sup>	1015	241	6,4	2,6	36,8	17,1	7,5	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <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

Fomento  
Restaurante  
Semana de 15 a 19 julho de 2024 3  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Empadão (arroz) de carne de bovino picada <sup>3,7,12</sup>	474	113	6,2	1,9	7,3	0,5	6,7	0,1
Dieta	Bife grelhado	426	101	1,5	0,6	12,5	0,8	8,8	0,2
Vegetariana	Empadão de soja <sup>3,6,7,12</sup>	508	120	2,1	0,6	14,3	0,7	10,4	0,1
Legumes	Arroz / couve salteada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de penca <sup>7,12</sup>	169	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,9	0,2
Prato	Pescada á Brás <sup>1,4</sup>	371	88	2,5	0,4	3,4	0,5	12,5	0,4
Dieta	Pescada cozida <sup>4</sup>	368	87	0,6	0,1	10,8	0,7	9,1	0,3
Vegetariana	Espiritual de legumes <sup>1,6,7,12</sup>	363	87	3,7	1,1	10,8	0,9	1,9	0,3
Legumes	Batata / brócolos e couve-flor	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Febras grelhadas com molho de limão <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	962	229	10,3	4,0	24,2	2,4	9,7	1,2
Dieta	Peru assado simples	523	124	2,2	0,5	15,9	1,0	9,5	0,2
Vegetariana	Massa gratinada com legumes e cogumelos <sup>1,6,7</sup>	791	188	6,6	2,0	23,4	1,9	8,0	0,4
Legumes	Arroz/ batata pala- pala/ legumes salteados / salada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>	166	40	1,6	0,3	4,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Perninhas de frango assadas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	990	236	10,4	2,5	21,1	0,2	14,1	0,6
Dieta	Frango corado com cenoura e repolho	405	96	1,8	0,3	11,6	1,1	7,8	0,3
Vegetariana	Tortilha à espanhola <sup>3,5,6</sup>	678	357	9,7	1,4	16,5	0,5	13,1	0,1
Legumes	Arroz / legumes	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Caldeirada de peixe com pimento <sup>4</sup>	749	178	3,7	0,5	24,2	0,5	11,6	0,4
Dieta	Red fish assado <sup>4</sup>	603	143	3,5	0,5	17,2	0,9	10,1	0,4
Vegetariana	Folhado de legumes	831	198	5,1	0,7	26,3	1,9	9,1	0,2
Legumes	Batata/arroz / brócolos e cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Bolo marmore/ fruta da época <sup>1,3,6,7</sup>	1197	286	20,4	5,8	45,5	28,2	5,2	0,5

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

Fomento  
Restaurante  
Semana de 22 a 26 de julho de 2024 4  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo <sup>7,12</sup>	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Bitoque de vitela <sup>3,6,7,9,10</sup>	962	229	10,3	4,0	24,2	2,4	9,7	1,2
Dieta	Vitela estufada simples	523	124	2,2	0,5	15,9	1,0	9,5	0,2
Vegetariana	Chili soja com legumes <sup>1,6,7</sup>	791	188	6,6	2,0	23,4	1,9	8,0	0,4
Legumes	Arroz /Batata frita / legumes salteados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Feijão catarino com lombardo <sup>7,12</sup>	179	43	1,8	0,3	5,1	0,3	1,0	0,2
Prato	Salada de atum com ananas, macedónia e massa fussili <sup>1,4,5,6,7</sup>	684	165	9,8	1,7	13,1	0,3	5,7	0,9
Dieta	Bacalhau fresco no forno <sup>4</sup>	375	89	1,9	0,3	9,6	0,8	7,7	0,2
Vegetariana	Hamburguer de espinafres <sup>1,6</sup>	394	94	2,8	0,6	11,6	1,2	4,5	0,1
Legumes	Batata / fúsil /brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Carne de porco assada com molho de citrinos e alecrim <sup>1,3</sup>	822	195	6,2	1,7	19,7	1,2	14,0	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado <sup>1,3</sup>	819	194	5,4	1,4	19,9	1,3	15,2	0,4
Vegetariana	Macarronete gratinado com soja, queijo ralado e legumes	161	39	2,3	0,4	2,2	1,6	1,6	0,2
Legumes	Arroz/ couve e cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>	186	44	1,6	0,3	5,4	1,0	1,2	0,2
Prato	Salada de massa pene com peru, pêssigo, legumes e sultanas	756	180	6,8	1,8	16,8	0,6	12,5	0,4
Dieta	Peru corado ao natural	844	201	7,7	2,1	18,6	0,2	14,0	0,3
Vegetariana	Crepes de legumes <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1118	265	6,8	2,3	39,1	2,0	10,5	1,4
Legumes	Massa pene /Arroz / cenoura e couve-flor	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças <sup>7,12</sup>	168	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,9	0,2
Prato	Arroz de atum <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	933	222	5,8	0,8	32,1	0,6	9,6	0,8
Dieta	Lombo fogueiro no forno <sup>4</sup>	364	86	0,9	0,2	10,9	1,1	7,8	0,3
Vegetariana	Wrap de legumes com queijo <sup>1,7</sup>	684	163	6,9	1,6	18,4	1,0	5,8	0,6
Legumes	Arroz de tomate / batata / legumes	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Leite creme / fruta da época <sup>3,7</sup>	397	94	2,4	1,0	13,4	13,3	4,2	0,1

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>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

Fomento  
Restaurante  
Semana de 29 a 31 de julho de 2024 5  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Esparguete à bolonesa <sup>1,3</sup>	910	217	9,0	3,0	21,0	1,3	12,4	0,2
Dieta	Carne de vaca cozida <sup>1,3</sup>	1101	262	12,4	4,6	19,3	0,7	18,0	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	1247	295	3,2	0,4	40,8	1,7	24,2	0,2
Legumes	Esparguete / salada de alface, cenoura e tomate	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Arroz do mar (pescada, delícias do mar) <sup>3,4</sup>	880	211	13,3	2,1	11,9	0,4	10,0	0,5
Dieta	Solha no forno <sup>4</sup>	377	89	1,5	0,2	9,7	0,9	8,8	0,3
Vegetariana	Quinoa com rúcula, ovo, grão e cenoura ralada	1163	278	13,5	1,8	26,1	0,6	8,7	0,7
Legumes	Batata / cenoura e couve-flor / salada de alface e couve roxa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Grelhada mista <sup>7</sup>	623	148	3,1	1,2	15,3	0,7	14,1	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado	702	167	6,1	1,6	15,8	0,4	11,7	0,3
Vegetariana	Quiche de tomate e queijo <sup>1,3,6,7</sup>	469	127	14,5	6,9	11,2	1,2	7,3	0,7
Legumes	Arroz /Batata pala pala/ brócolos / alface / cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

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>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

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 rijas, <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