

Colégio Mira Rio
1ºCEB
ALMOÇO
Semana 1

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de cenoura	140	33	0,5	0,1	4,9	2,3	1,3	0,2
Prato	Massa gratinada com carne picada ^{1,3,7}	804	193	13,9	4,7	5,9	1,3	10,7	0,8
Dieta	Carne de vaca estufada com legumes ¹	543	130	8,8	2,9	2,2	0,6	10,1	0,2
Vegetariana	Curgete recheada ⁸	558	133	5,0	2,3	17,4	1,4	3,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde	150	36	0,6	0,1	5,2	2,4	1,3	0,3
Prato	Lascas de peixe com batata e espinafres ⁴	342	82	2,5	0,4	6,4	0,7	7,7	0,3
Dieta	Solha no forno com batata, cenoura e couve flor ^{1,4}	386	92	2,4	0,4	10,1	1,4	6,5	0,3
Vegetariana	Legumes à brás com alho francês ³	1214	290	19,4	2,4	21,6	1,0	6,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,6,8,12}	541	129	0,0	0,0	29,0	28,9	2,9	0,4

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Canja de galinha ¹	398	94	2,1	0,5	2,6	0,8	16,0	0,6
Prato	Arroz à valenciana ^{2,6,7,10,12,14}	437	173	2,4	0,6	7,2	0,6	9,6	0,3
Dieta	Peru estufado simples ¹	474	114	6,9	1,7	2,3	1,0	10,0	0,4
Vegetariana	Quiche de legumes ^{1,3,7,8}	558	134	9,2	3,6	8,6	1,3	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês	131	31	0,6	0,1	4,4	1,9	1,2	0,1
Prato	Macarronete com carnes (porco e frango) e legumes ¹	544	130	6,3	1,6	2,7	0,7	15,2	0,4
Dieta	Perninhas de frango grelhadas	604	143	3,7	0,6	17,3	0,8	9,5	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano ^{1,6,8,11}	508	121	2,7	0,4	8,7	4,0	12,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve coração	141	34	0,7	0,1	4,8	2,1	1,3	0,1
Prato	Pizza de atum com pimento ^{1,3,4,7,12}	734	177	13,9	1,8	4,1	0,9	13,2	1,1
Dieta	Red fish no forno ⁴	271	98	3,3	0,5	6,9	0,7	9,7	0,2
Vegetariana	Pizza vegetariana com ananás ^{1,6,8}	309	74	2,4	1,0	8,5	1,6	3,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	615	146	3,4	2,8	26,4	21,1	1,6	0,2

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

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) Amendins, (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. 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.

Colégio Mira Rio
1ºCEB
ALMOÇO
Semana 2

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve-flor	129	31	0,5	0,1	4,1	2,0	1,4	0,1
Prato	Chili de vitela	1051	251	9,7	3,2	27,7	1,3	11,7	0,5
Dieta	Peru corado	716	171	6,6	1,6	16,4	1,0	10,7	0,2
Vegetariana	Quiche de espinafres e milho ^{1,3,6}	515	124	7,1	1,3	11,0	0,7	6,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora e coentros	140	33	0,7	0,1	4,8	1,8	1,3	0,1
Prato	Salada de salmão com espirais ^{1,3,4}	967	232	19,0	3,5	2,8	0,2	12,1	0,3
Dieta	Salmão assado no forno ^{1,3,4}	856	206	16,7	3,1	2,8	0,3	10,8	0,3
Vegetariana	Folhado de legumes com feijão ^{1,3,6,7,9,11}	579	139	7,1	2,1	10,9	1,4	6,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,6,8,12}	541	129	0,0	0,0	29,0	28,9	2,9	0,4

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres	141	34	0,8	0,1	4,5	1,6	1,4	0,2
Prato	Carne de porco à portuguesa ^{5,6,12}	583	140	7,4	1,6	8,3	1,0	9,2	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com limão ⁷	379	90	1,1	0,4	8,5	1,3	10,9	0,2
Vegetariana	Cubos de soja à portuguesa com legumes ^{1,5,6,8,11}	811	193	6,2	0,8	14,7	4,5	16,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de cenoura	140	33	0,5	0,1	4,9	2,3	1,3	0,2
Prato	Frango assado com farinha ^{1,6,12}	760	182	8,9	2,1	15,3	0,5	9,3	0,4
Dieta	Perninhas de frango assado ¹	590	141	7,3	1,2	2,4	0,2	16,1	0,4
Vegetariana	Quinoa salteada com grão-de-bico e mistura de vegetais ^{1,6,8,11}	409	98	3,2	0,4	11,6	2,0	4,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde	150	36	0,6	0,1	5,2	2,4	1,3	0,3
Prato	Barrinhas de pescada ^{1,2,3,4,7,14}	897	213	6,4	0,9	30,8	0,7	7,4	0,7
Dieta	Posta de badejo no forno ⁴	399	96	2,5	0,3	7,6	0,9	9,3	0,2
Vegetariana	Omelete de salsa ³	1092	260	10,8	2,2	30,5	0,0	9,7	0,4
Sobremesa	Aletria ^{1,7}	669	158	1,5	0,7	29,3	8,0	2,0	0,2

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

Colégio Mira Rio
1ºCEB
ALMOÇO
Semana 3

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres	141	34	0,8	0,1	4,5	1,6	1,4	0,2
Prato	Carbonara ^{1,3,6,7,12}	1026	247	19,6	5,6	4,0	0,8	13,9	2,3
Dieta	Vitela cozida simples ¹	838	201	14,5	4,8	1,7	0,3	15,7	0,3
Vegetariana	Curgete recheada ⁸	558	133	5,0	2,3	17,4	1,4	3,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês	131	31	0,6	0,1	4,4	1,9	1,2	0,1
Prato	Douradinhos com arroz, cenoura e feijão verde ^{1,2,3,4,7,14}	526	125	3,5	0,5	17,6	1,3	4,8	0,5
Dieta	Solha no forno ⁴	386	92	2,9	0,4	8,2	0,8	7,4	0,3
Vegetariana	Espiritual de legumes ^{1,6,8}	278	66	2,4	0,4	8,3	2,3	2,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,6,8,12}	541	129	0,0	0,0	29,0	28,9	2,9	0,4

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de legumes	140	33	0,5	0,1	4,6	2,2	1,4	0,2
Prato	Rolo de carne (peru) com esparguete ^{1,6,12}	668	161	11,7	4,5	4,5	1,7	9,1	1,0
Dieta	Frango grelhado ¹	553	133	8,0	1,9	2,5	1,0	12,0	0,4
Vegetariana	Caril de grão com espinafres ^{9,10,11,12}	651	155	5,8	2,5	20,8	1,0	3,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de abóbora	135	32	0,6	0,1	4,6	1,8	1,3	0,1
Prato	Bife de vitela com ovo, batata frita e arroz ^{3,5,6}	818	195	9,9	2,7	16,0	0,5	10,2	0,2
Dieta	Bife de peru corado ⁷	389	92	2,5	0,5	7,4	1,5	9,3	0,2
Vegetariana	Arroz salteado com cogumelos, milho, feijão e pimentos	1064	250	3,9	0,5	42,1	0,3	11,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Juliana	132	31	0,5	0,1	4,5	2,1	1,1	0,3
Prato	Peixe à brás ^{3,4}	1085	259	16,1	2,0	17,1	0,5	11,0	0,5
Dieta	Pescada cozida ⁴	389	92	2,7	0,4	7,8	1,0	8,6	0,3
Vegetariana	Legumes à brás com cogumelos ³	907	217	14,2	1,7	16,3	1,2	5,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Pudim ⁷	613	152	1,1	0,6	32,9	30,4	2,2	0,2

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

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) Amendins, (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. 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.

Colégio Mira Rio
1ºCEB
ALMOÇO
Semana 4

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Canja de galinha ¹	398	94	2,1	0,5	2,6	0,8	16,0	0,6
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e salada de alface ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	676	161	7,5	0,4	14,2	1,7	8,6	0,6
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e salada de alface ^{1,3}	587	138	1,2	0,3	14,4	0,8	16,7	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface ^{1,6,8,11}	662	158	3,9	0,6	9,3	5,2	18,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de cenoura	140	33	0,5	0,1	4,9	2,3	1,3	0,2
Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e macedónia ^{1,3,4,5,6}	540	129	4,6	0,8	14,3	1,4	6,9	0,8
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e macedónia ⁴	310	74	2,0	0,3	7,2	1,5	5,9	0,2
Vegetariana	Favas guisadas com ovo mexido e pão torrado ^{1,3}	469	112	3,8	0,8	10,7	1,5	6,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás	538	129	0,2	0,0	31,7	31,3	0,2	0,3

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde	186	44	0,9	0,1	6,1	2,0	2,0	0,3
Prato	Frango assado com massa e legumes ^{1,3}	597	143	9,7	2,0	2,8	0,5	10,7	0,4
Dieta	Frango assado com massa e legumes ^{1,3}	597	143	9,7	2,0	2,8	0,5	10,7	0,4
Vegetariana	Quiche de espinafres com legumes ^{1,3,6,8}	371	90	6,3	2,3	5,3	1,3	4,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de penca	133	32	0,6	0,1	4,3	1,9	1,4	0,2
Prato	Pescada em cama de espinafres no forno, com batata corada ⁴	347	83	2,5	0,4	6,5	0,7	7,9	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e espinafres ⁴	371	88	2,7	0,4	6,8	0,6	8,5	0,3
Vegetariana	Crepes de legumes com arroz ^{1,2,3,4,6,10,12,14}	821	196	4,3	0,6	33,8	4,4	4,4	0,8
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	615	146	3,4	2,8	26,4	21,1	1,6	0,2

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

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) Amendins, (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. 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.

Colégio Mira Rio
1ºCEB
ALMOÇO
Semana 5

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de legumes	140	33	0,5	0,1	4,6	2,2	1,4	0,2
Prato	Hambúrguer aves no forno com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,12}	751	179	7,3	0,5	14,7	1,5	13,4	0,3
Dieta	Frango corado simples com esparguete ¹	613	147	9,2	2,2	2,1	0,4	13,6	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com esparguete ^{1,6,8,11}	578	139	10,9	1,2	4,6	1,2	4,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde	150	36	0,6	0,1	5,2	2,4	1,3	0,3
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	603	144	7,1	2,0	11,3	1,0	8,2	1,4
Dieta	Salmão no forno com batata assada e legumes ⁴	737	177	12,2	2,2	7,4	0,6	8,7	0,2
Vegetariana	Omelete de salsa ³	1092	260	10,8	2,2	30,5	0,0	9,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,6,8,12}	541	129	0,0	0,0	29,0	28,9	2,9	0,4

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres	141	34	0,8	0,1	4,5	1,6	1,4	0,2
Prato	Feijoada à transmuntana ^{1,3,6,7,12}	613	147	8,5	2,6	5,5	1,4	11,1	0,5
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e salada	566	134	2,9	0,5	15,1	0,8	11,2	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes	736	175	2,2	0,3	24,0	2,0	11,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora e coentros	140	33	0,7	0,1	4,8	1,8	1,3	0,1
Prato	Lasanha de vitela com cenoura ralada ^{1,3,7}	806	194	12,5	5,2	11,1	2,0	8,5	0,7
Dieta	Cozido simples	640	153	7,8	2,0	10,1	0,9	10,0	0,3
Vegetariana	Salada de cuscus, cenoura e lombardo ¹	454	108	1,6	0,1	17,5	2,0	4,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve-flor	129	31	0,5	0,1	4,1	2,0	1,4	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de feijão e brócolos ^{3,4}	514	122	3,7	0,7	13,3	0,7	8,6	1,1
Dieta	Solha dourada com arroz e brócolos ⁴	643	153	3,8	0,6	19,1	0,5	9,7	0,3
Vegetariana	Wrap de queijo e legumes ^{1,3,6,7}	555	132	4,0	0,9	17,6	4,1	5,1	0,5
Sobremesa	Aletria ^{1,7}	669	158	1,5	0,7	29,3	8,0	2,0	0,2

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

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) Amendins, (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. 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

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) Amendoads, (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. 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.