



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ  
RESTAURANTE

Semana de 28 de outubro a 1 de novembro de 2019

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa com legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	272	65	1,5	9,4	1,4	2,1	0,3	0,3
Suplemento sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Frango estufado (coxa) c/ esparguete, cenoura e salada de alface, couve roxa e tomate <sup>1,3</sup>	1154	273	22,5	31,5	2,4	6,0	1,1	0,8
Vegetariana	Jardineira de lentilhas (batata, cenoura e feijão verde) c/ salada de alface, couve roxa e tomate <sup>1,6,8,11</sup>	1372	325	13,0	52,8	10,3	6,0	0,5	0,5
Sobremesa	Maçã	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Puré de nabo e nabças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	277	66	1,5	9,4	1,5	2,1	0,3	0,3
Prato	Lombos de pescada no forno com batata cozida e salada de rabanete, pimento e alface c/ salada de alface, pimento e rabanete <sup>2,4</sup>	1041	246	19,7	30,8	2,4	4,2	0,6	0,7
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas e salada pimentos e alface c/ salada de alface e pimentos <sup>1,6,8,12</sup>	659	156	5,3	26,4	4,2	2,8	0,5	0,6
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	1,4	12,9	12,8	0,0	0,0	0,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	276	66	1,4	9,9	1,4	2,1	0,3	0,3
Prato	Bife de peru grelhado c/ arroz de ervilhas e salada de cenoura, pepino e rúcula	1083	256	22,3	33,6	0,6	3,3	0,6	0,5
Vegetariana	Feijão estufado com couve lombardo e arroz c/ salada de cenoura, pepino e rúcula	1045	250	9,7	36,2	1,1	7,0	0,9	0,4
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	270	64	1,5	9,1	1,2	2,1	0,3	0,3
Prato	Salada de salmão com salada camponesa c/ salada de couve roxa, pepino e tomate <sup>4</sup>	1576	375	18,4	33,3	2,8	18,5	3,4	0,3
Vegetariana	Abóbora com grão e massa cotovelos c/ salada de couve roxa, pepino e tomate <sup>1,3</sup>	1002	237	8,6	38,4	1,7	4,6	0,7	0,2
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa couve galega com abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	284	68	1,6	10,1	1,5	2,1	0,3	0,3
Prato	Omelete de fiambre c/ arroz de forno e salada de beterraba, milho e rabanete <sup>1,3,5,6</sup>	1263	301	13,3	33,9	0,8	11,8	2,6	0,9
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, cogumelos e brócolos c/ salada de cenoura, nabo e pepino <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	1059	251	11,6	35,6	2,3	6,2	1,7	0,8
Sobremesa	Maçã	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ  
RESTAURANTE  
Semana de 4 a 8 de novembro de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	279	66	1,7	9,5	1,5	2,1	0,3	0,3
Prato	Arroz de aves c/ salada de cenoura, milho e nabo	1107	262	22,4	32,6	0,7	4,4	0,7	0,3
Vegetariana	Feijão branco com molho de tomate c/ batata assada e couve-de-bruxelas	1313	312	11,3	47,0	2,0	6,6	1,0	0,7
Sobremesa	Maçã	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	342	81	2,3	11,8	1,5	2,3	0,3	0,3
Prato	Lombos de corvina cozida c/ batata cozida e salada de alface, pimento e rabanete <sup>4</sup>	905	213	19,2	30,3	2,1	1,1	0,2	0,5
Vegetariana	Empadão de favas (arroz) c/ salada de alface, pimento e rabanete	954	227	5,9	36,9	1,2	5,5	0,8	0,4
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	274	65	1,5	9,4	1,4	2,1	0,3	0,3
Prato	Carne de porco (pá) estufada fatiada c/ massa cuscuz e salada de beterraba, pimentos e rúcula <sup>1</sup>	1156	276	19,2	17,9	1,1	13,9	4,1	0,6
Vegetariana	Rancho vegetariano com lombardo e cenoura (grão e massa) c/ salada de beterraba, pimentos e rúcula <sup>1</sup>	1323	313	11,6	53,0	4,7	4,9	0,9	0,3
Sobremesa	Maçã	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve coração com curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	271	65	1,4	9,4	1,4	2,1	0,3	0,3
Prato	Bacalhau com natas c/ salada de couve roxa, pepino e tomate <sup>4,5,6,7</sup>	966	232	11,6	21,5	1,2	10,8	2,5	2,0
Vegetariana	Salteado de lentilhas com courgette e cenoura c/ arroz branco e salada de couve roxa, pepino e tomate <sup>1,6</sup>	1253	297	11,2	47,9	1,6	5,5	0,8	0,6
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	1,4	12,9	12,8	0,0	0,0	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	266	63	1,5	9,0	1,0	2,1	0,3	0,3
Prato	Coxa de peru c/ arroz d efrijão, salada de alface, pepino e tomate	1380	328	23,0	34,8	0,5	10,5	2,9	0,6
Vegetariana	Salada de feijão-frade c/ batata cozida, feijão verde e cenoura e salada de alface, pepino e tomate <sup>12</sup>	1208	285	11,4	47,9	4,0	4,7	0,6	0,5
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	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>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. 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 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ  
RESTAURANTE  
Semana de 11 a 15 de novembro de 2019  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de peixe com coentros <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	347	82	5,7	9,0	1,1	2,4	0,4	0,3
Suplemento sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Jardineira de porco c/ salada de cenoura, milho e nabo <sup>1,3,6,7</sup>	1683	401	23,4	36,6	3,1	17,1	5,3	0,9
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, milho, alho francês e sultanas c/ salada de cenoura, milho e nabo <sup>8</sup>	978	232	5,4	46,2	10,9	2,8	0,4	0,2
Sobremesa	Maçã	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	276	66	1,6	9,4	1,4	2,1	0,3	0,2
Prato	Figurinhas de pescada c/ arroz de coentros e salada de couve roxa, milho e rabanete <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,12,14</sup>	1846	442	8,0	48,0	1,4	23,9	2,8	1,3
Vegetariana	Lasanha de espinafres, ervilhas e cogumelos c/ salada de couve roxa, milho e rabanete <sup>1,3,5,6,7</sup>	2235	541	35,3	68,9	2,8	12,8	5,0	1,0
Sobremesa	logurte aromas <sup>7</sup>	384	91	4,6	12,5	12,5	1,9	1,3	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	260	62	1,5	8,7	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Salada de massas coloridas com peito frango (cozido), ovo, ervilhas e cenoura com molho de iogurte e ervas aromáticas c/ salada de beterraba, pimentos e rúcula <sup>1,3,5,6,7,9,10,12</sup>	2697	640	54,8	65,3	6,8	16,6	4,2	1,1
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas c/ nabiças cozidas, arroz branco e salada de beterraba, pimentos e rúcula <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	1572	373	14,5	57,7	1,5	7,8	1,2	0,7
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	257	61	1,2	8,8	0,9	2,1	0,3	0,3
Suplemento sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Pescada assada com gomos de maçã (posta) c/ batata assada, com oregãos e salada de alface, beterraba e tomate <sup>4</sup>	1142	271	19,0	30,9	2,6	7,2	1,0	0,7
Vegetariana	Ensopado de favas (pão e batata) c/ salada de alface, beterraba e tomate <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	1343	317	10,0	56,8	3,3	4,1	0,7	1,1
Sobremesa	Banana	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças com cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	273	65	1,5	9,3	1,3	2,1	0,3	0,3
Prato	Arroz à salsicheiro c/ salada de alface, pepino e tomate <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	1359	323	21,8	32,7	1,2	11,3	3,3	0,7
Vegetariana	Salteado grão com espinafres e nabo com salada couscous e coentros c/ salada de alface, pepino e tomate <sup>1,6</sup>	935	223	8,1	27,2	3,1	7,8	1,1	0,9
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	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>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. 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 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ  
RESTAURANTE  
Semana de 18 a 22 de novembro de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	265	63	1,3	9,2	1,2	2,1	0,3	0,2
Prato	Hambúrguer de aves c/ arroz de lombarda e salada de cenoura, couve galega e couve flôr cozidas <sup>1,6,12</sup>	1175	279	17,3	35,9	2,2	7,0	2,0	0,7
Vegetariana	Batata doce recheada com feijão, cenoura, abóbora e tomate	1291	305	9,3	51,6	10,3	6,0	0,7	0,5
Sobremesa	Maçã	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas com coentros <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	287	68	1,8	9,7	1,2	2,1	0,3	0,3
Suplemento sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Filetes de pescada panados c/ salada camponesa e salada de couve roxa, milho e rabanete <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1791	427	20,7	39,3	2,9	19,9	2,5	0,6
Vegetariana	Grão salteado com cogumelos e grelos co arroz branco c/ salada de couve roxa, milho e rabanete	896	214	6,8	27,7	1,5	7,4	1,0	0,6
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor com nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	280	67	1,8	9,5	1,5	2,1	0,3	0,3
Suplemento sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Arroz de aves (perú e frango) c/ salada de alface, pimentos e rúcula	1098	260	22,3	32,2	0,8	4,3	0,7	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa (com molho de tomate) com lentilhas e juliana de legumes (nabo e couve portuguesa) c/ salada de alface, pimentos e rúcula <sup>1,3,6,8,11</sup>	1228	290	12,7	47,7	3,5	4,5	0,6	0,6
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espargos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	768	74	2,3	10,1	1,5	2,3	0,3	0,6
Prato	Bolonhesa de atum <sup>1,3,4</sup>	1051	250	13,1	28,9	1,7	8,7	1,3	1,0
Vegetariana	Favas estufadas com cenourinhas c/ arroz de salsa e salada de alface, beterraba e tomate	974	231	6,0	37,8	2,0	5,4	0,8	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	1,4	12,9	12,8	0,0	0,0	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de grelos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	270	64	1,5	9,2	1,2	2,1	0,3	0,3
Prato	Lombo de porco recheado c/ com ameixa, macarrão e salada de alface, couve roxa e tomate <sup>1,3,12</sup>	1421	338	24,1	32,4	2,1	11,2	3,2	1,2
Vegetariana	Legumes assados (courgete, couve flôr, tomate e cenoura) com salada de feijão preto e batata c/ salada de alface, couve roxa e tomate	1240	293	9,7	44,5	3,2	7,8	1,0	0,7
Sobremesa	Banana	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ  
RESTAURANTE  
Semana de 25 a 29 de novembro de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa canja galinha <sup>1,3</sup>	213	50	4,2	7,0	0,0	0,5	0,1	0,2
Prato	Tortilha de fiambre e batata c/ salada de cenoura, nabo e pepino <sup>1,3,5,6</sup>	950	228	9,3	22,7	1,6	10,8	1,9	1,3
Vegetariana	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura c/ salada de cenoura, nabo e pepino	572	135	5,2	25,0	2,6	0,7	0,1	0,5
Sobremesa	Kiwi	205	49	0,9	8,8	8,8	0,4	0,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de lentilhas com cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	406	96	3,8	14,6	1,0	2,2	0,3	0,3
Prato	Filetes panados c/ arroz de salsa e salada de alface, milho e rabanete <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	1446	343	20,6	46,8	0,3	7,6	1,2	0,6
Vegetariana	Chilli de feijão branco com couve flôr e cenoura c/ salada de alface, milho e rabanete <sup>6</sup>	1473	349	27,4	48,7	1,1	4,4	0,5	0,5
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	1,4	12,9	12,8	0,0	0,0	0,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de repolho e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	272	65	1,3	9,4	1,5	2,1	0,3	0,3
Prato	Strogonoff de peru com ervilhas e cenoura e macarronete c/ salada de alface, pimentos e rúcula <sup>1,3,7,14</sup>	1442	342	26,5	37,7	2,9	8,7	2,9	0,9
Vegetariana	Ervilhas estufadas com curgete e massa esparguete c/ salada de alface, pimentos e rúcula <sup>1,3</sup>	884	209	7,0	34,6	2,9	4,2	0,6	0,5
Sobremesa	Maçã	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	278	66	1,5	9,9	1,3	2,1	0,3	0,3
Prato	Salada de atum com batata e macedónia c/ salada de couve portuguesa, grelos e repolho salteados <sup>4</sup>	1087	258	12,3	31,7	2,5	8,4	1,2	1,1
Vegetariana	Abóbora com grão e massa cotovelos c/ salada de couve roxa, pepino e tomate <sup>1,3</sup>	1002	237	8,6	38,4	1,7	4,6	0,7	0,2
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	280	67	1,8	9,5	1,5	2,1	0,3	0,3
Suplemento sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Esparguete à bolonhesa de porco c/ salada de alface, couve roxa e tomate <sup>1,3</sup>	1218	290	16,2	29,1	2,0	11,7	3,3	0,7
Vegetariana	Talharim com lentilhas, cenoura e alho francês c/ salada de alface, couve roxa e tomate <sup>1,3,6,7,8,10,11,14</sup>	974	230	9,2	38,1	2,9	4,0	0,6	0,4
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	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>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, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>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 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados