

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 31 de janeiro a 04 de fevereiro de 2022
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	265	63	2,1	0,3	9,2	1,2	1,3	0,2
Prato	Hambúrguer de aves c/ arroz de lombarda e salada de cenoura, couve-galega e couve-flor cozidas ^{1,6,12}	1175	279	7,0	2,0	35,9	2,2	17,3	0,7
Vegetariana	Batata-doce recheada c/ feijão, cenoura, abóbora e tomate	1291	305	6,0	0,7	51,6	10,3	9,3	0,5
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas c/ coentros ^{1,3,5,6,7,8,12}	287	68	2,1	0,3	9,7	1,2	1,8	0,3
Prato	Peixe à Brás c/ salada de couve roxa, milho e rabanete ^{3,4}	2116	507	31,6	3,4	33,3	0,6	20,7	1,2
Vegetariana	Grão salteado c/ cogumelos e grelos c/ arroz branco e salada de couve roxa, milho e rabanete	896	214	7,4	1,0	27,7	1,5	6,8	0,6
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor c/ nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	280	67	2,1	0,3	9,5	1,5	1,8	0,3
Prato	Arroz de aves (peru e frango) c/ salada de alface, pimentos e rúcula	1098	260	4,3	0,7	32,2	0,8	22,3	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa (c/ molho de tomate) c/ lentilhas e juliana de legumes (nabo e couve portuguesa) e salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3,6,10,11}	1228	290	4,5	0,6	47,7	3,5	12,7	0,6
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espargos ^{1,3,5,6,7,8,12}	768	74	2,3	0,3	10,1	1,5	2,3	0,6
Prato	Bolonhesa de atum c/ salada de alface, beterraba e tomate ^{1,3,4}	1051	250	8,7	1,3	28,9	1,7	13,1	1,0
Vegetariana	Favas estufadas c/ cenourinhas c/ arroz de salsa e salada de alface, beterraba e tomate	974	231	5,4	0,8	37,8	2,0	6,0	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}	270	64	2,1	0,3	9,2	1,2	1,5	0,3
Prato	Lombo de porco recheado c/ ameixa, macarrão e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3,12}	1421	338	11,2	3,2	32,4	2,1	24,1	1,2
Vegetariana	Legumes assados (curgete, couve-flor, tomate e cenoura) c/ salada de feijão preto e batata c/ salada de alface, couve roxa e tomate	1240	293	7,8	1,0	44,5	3,2	9,7	0,7
Sobremesa	Banana	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 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.

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

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 07 a 11 de fevereiro de 2022
ALMOÇO



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Tortilha de fiambre e batata c/salada de cenoura, nabo e pepino ^{1,3,5,6}	950	228	10,8	1,9	22,7	1,6	9,3	1,3
Vegetariana	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura c/ salada de cenoura, nabo e pepino	572	135	0,7	0,1	25,0	2,6	5,2	0,5
Sobremesa	Kiwi	205	49	0,4	0,1	8,8	8,8	0,9	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de lentilhas c/ cenoura ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	406	96	2,2	0,3	14,6	1,0	3,8	0,3
Prato	Filetes panados c/ arroz de salsa e salada de alface, milho e rabanete ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1446	343	7,6	1,3	46,8	0,3	20,6	0,6
Vegetariana	Chili de feijão branco c/ couve-flor e cenoura c/ salada de alface, milho e rabanete ⁶	1473	349	4,4	0,5	48,7	1,1	27,4	0,5
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	272	65	2,1	0,3	9,4	1,5	1,3	0,3
Prato	Strogonoff de peru c/ ervilhas e cenoura e macarronete c/ salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3,7,14}	1396	331	7,4	2,4	37,8	2,6	26,5	0,9
Vegetariana	Ervilhas estufadas c/ curgete e massa esparguete c/ salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3}	884	209	4,2	0,6	34,6	2,9	7,0	0,5
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	278	66	2,1	0,3	9,9	1,3	1,5	0,3
Prato	Salada de atum c/ batata e macedónia c/ salada de couve portuguesa, grelos e repolho salteados ⁴	1087	258	8,4	1,2	31,7	2,5	12,3	1,1
Vegetariana	Abóbora c/ grão e massa cotovelos c/ salada de couve roxa, pepino e tomate ^{1,3}	1002	237	4,6	0,7	38,4	1,7	8,6	0,2
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	280	67	2,1	0,3	9,5	1,5	1,8	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa de porco c/ salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}	1218	290	11,7	3,3	29,1	2,0	16,2	0,7
Vegetariana	Talharim c/ lentilhas, cenoura e alho francês c/ salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3,6,7,10,11,14}	974	230	4,0	0,6	38,1	2,9	9,2	0,4
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 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.

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

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 14 a 18 de fevereiro de 2022
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-galega c/ abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	284	68	2,1	0,3	10,1	1,5	1,6	0,3
Prato	Arroz de aves (pato e peru) c/ salada de cenoura, nabo e pepino	1799	427	12,1	2,8	32,2	0,8	46,5	0,8
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, cogumelos e brócolos c/ salada de cenoura, nabo e pepino ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	1729	410	8,4	2,1	67,1	2,5	14,3	1,0
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor c/ cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	280	67	2,1	0,3	9,5	1,5	1,8	0,3
Prato	Bacalhau c/ natas c/ salada de alface, milho e rabanete ^{4,5,6,7}	931	224	9,7	2,0	21,6	0,6	12,0	2,0
Vegetariana	Feijão manteiga em crosta de broa (no forno) c/ grelos e massa macarronete c/ salada de alface, milho e rabanete ^{1,3,7,14}	1294	307	4,9	0,7	51,6	1,4	12,2	0,8
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão c/ agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,2	0,3
Prato	Rojões de porco c/ massa espiral c/ salada de alface e pimentos ^{1,3}	1446	344	14,4	4,2	31,9	1,7	20,9	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos e ervilhas c/ arroz de milho e salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3,6,7,9,10}	1292	307	7,4	1,6	39,1	2,8	16,8	1,3
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês, cenoura e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	274	65	2,1	0,3	9,5	1,3	1,4	1,3
Prato	Lombos de maruca estufados c/ arroz de legumes e salada de beterraba, couve roxa e tomate ⁴	1118	265	5,4	0,8	36,3	1,6	16,9	0,5
Vegetariana	Favas salteadas c/ batata, beringela e couve-flor c/ salada de beterraba, couve-roxa e tomate	1048	248	4,3	0,5	39,0	4,5	10,0	0,7
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	266	63	2,1	0,3	9,0	1,1	1,4	0,3
Prato	Frango no forno c/ batata assada c/ alho e azeite e salada de alface, couve roxa e tomate	1302	309	11,0	1,7	30,8	2,4	20,6	0,6
Vegetariana	Abóbora recheada c/ grão e massa cotovelos c/ salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}	997	236	4,6	0,7	38,2	1,6	8,5	0,2
Sobremesa	Banana	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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.

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

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 21 a 25 de fevereiro de 2022
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	272	65	2,1	0,3	9,4	1,4	1,5	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa de carne de porco c/ salada de cenoura, nabo e pepino ^{1,3}	1277	304	11,7	3,3	32,0	1,8	16,8	0,3
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas c/ salada de cenoura, nabo e pepino ¹	336	79	0,4	0,1	15,4	1,0	2,8	0,2
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	270	64	2,1	0,3	9,1	1,2	1,5	0,3
Prato	Saladinha de peixe c/ batata, cenoura e ervilhas ⁴	1075	254	2,0	0,2	35,2	0,3	22,8	0,7
Vegetariana	Salada de batata c/ feijão frade, cogumelos e salada ¹²	1172	277	3,5	0,6	47,1	3,2	11,3	0,4
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-lombarda e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	342	81	2,3	0,3	11,7	1,3	2,4	0,3
Prato	Bife de peru grelhado c/ rodela de limão c/ massa fusilli e salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3}	970	229	2,0	0,5	28,6	1,6	23,2	0,5
Vegetariana	Salada de batata, feijão encarnado, couve de bruxelas e abóbora c/ salada de alface, pimentos e rúcula	977	231	0,5	0,0	45,5	2,5	9,8	0,8
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora, couve coração e feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	277	66	2,1	0,3	10,0	1,3	1,4	0,2
Prato	Arroz de atum c/ salada de couve-galega, feijão verde e grelos salteados ^{1,4}	1194	284	11,2	1,6	32,7	1,0	12,4	1,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas c/ cenoura e massa c/ salada de beterraba, cenoura e couve roxa ^{1,3,6,10,11}	1250	296	4,3	0,7	49,8	2,5	12,7	0,7
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete c/ repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	276	66	2,1	0,3	9,4	1,2	1,6	1,2
Prato	Frango assado c/ arroz de cenoura, batata pala-pala e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2551	609	28,7	7,7	63,6	1,1	23,2	1,3
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (alho-francês, ervilhas, couve-lombarda, tomate) c/ salada de alface, couve roxa e tomate	842	200	3,5	0,5	36,0	1,6	4,8	1,2
Sobremesa	Pudim flan ⁷	405	99	1,4	0,8	18,7	17,4	2,9	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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.

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

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 28 de fevereiro a 04 de março de 2022
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	261	62	2,0	0,3	9,0	1,0	1,4	0,2
Prato	Carne de porco (pá limpa) assada fatiada c/ puré de maçã, macarrão e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}	1633	389	14,7	4,3	40,8	13,7	20,2	0,6
Vegetariana	Caril de favas c/ arroz e salada de alface, couve roxa e tomate	954	227	5,4	0,8	37,0	1,2	5,9	0,4
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Crema de favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	284	67	2,1	0,3	9,6	1,0	1,9	0,2
Prato	Bacalhau à Brás c/ salada de alface, milho e rabanete ^{3,4}	1575	378	23,7	3,4	20,2	0,8	19,0	2,8
Vegetariana	Almôndegas de soja c/ massa fusilli, espinafres e salada de alface, milho e rabanete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1550	366	2,3	0,5	56,9	1,3	27,6	0,8
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Abóbora e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	284	68	2,1	0,3	10,1	1,5	1,6	0,3
Prato	Hambúrguer de aves c/ arroz de legumes (couve coração e curgete) e salada de alface, pimento e rabanete ^{1,6,12}	1101	262	6,7	2,0	33,5	1,5	16,3	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão c/ batata assada no forno e ervas aromáticas e couve de bruxelas e salada de alface, pimento e rabanete	1435	341	6,7	0,9	55,2	5,0	10,9	0,5
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	270	64	2,1	0,3	9,1	1,2	1,5	0,3
Prato	Douradinhos de peixe c/ salada russa e salada de alface, cenoura e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1675	402	23,7	2,9	35,3	3,7	10,8	0,8
Vegetariana	Assado de beringela c/ ervilhas e arroz no forno c/ salada de beterraba, cenoura e couve-roxa	856	203	5,3	0,8	34,1	1,2	4,0	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sexta									
Sopa	Nabo e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	277	66	2,1	0,3	9,4	1,5	1,5	0,3
Prato	Bife de frango grelhado c/ esparguete e salada de cenoura, pepino e rúcula ^{1,3}	968	228	1,8	0,4	28,6	1,6	23,5	0,5
Vegetariana	Salada de grão c/ massa, cenoura e feijão verde c/ salada de cenoura, pepino e rúcula ^{1,3}	1270	301	7,3	0,8	45,5	3,6	11,2	0,5
Sobremesa	Banana	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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.

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