



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE REFEITÓRIO

Semana de 2 a 4 de janeiro de 2019

Pequeno-almoço

Quarta

Pequeno
almoço

Leite simples, pão de mistura com
manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

514 123 4,5 2,4 15,5 0,5 4,4 0,5

Quinta

Pequeno
almoço

Leite simples, pão de mistura com
manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

514 123 4,5 2,4 15,5 0,5 4,4 0,5

Sexta

Pequeno
almoço

Leite simples, pão de mistura com queijo
flamengo^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

482 114 3,1 1,8 15,1 4,0 6,1 0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE REFEITÓRIO

Semana de 7 a 11 de janeiro de 2019

Pequeno-almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de sementes com queijo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	508	121	3,7	1,8	14,8	3,3	6,0	0,2
Terça									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	449	107	1,5	0,7	18,5	3,7	4,4	0,4
Quarta									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de centeio com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	454	109	4,7	2,6	12,1	0,4	4,1	0,3
Quinta									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5
Sexta									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de centeio com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	454	109	4,7	2,6	12,1	0,4	4,1	0,3

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE REFEITÓRIO

Semana de 14 a 18 de janeiro de 2019

Pequeno-almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de centeio com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	454	109	4,7	2,6	12,1	0,4	4,1	0,3
Terça									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5
Quarta									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	482	114	3,1	1,8	15,1	4,0	6,1	0,5
Quinta									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	459	109	1,5	0,7	19,0	4,2	4,3	0,4
Sexta									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE REFEITÓRIO

Semana de 21 a 25 de janeiro de 2019

Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples, pão de sementes com queijo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	508	121	3,7	1,8	14,8	3,3	6,0	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	449	107	1,5	0,7	18,5	3,7	4,4	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples, pão de centeio com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	454	109	4,7	2,6	12,1	0,4	4,1	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples, pão de centeio com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	454	109	4,7	2,6	12,1	0,4	4,1	0,3

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE
REFEITÓRIO
Semana de 28 de janeiro a 1 de fevereiro de 2019
Pequeno-almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de centeio com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	454	109	4,7	2,6	12,1	0,4	4,1	0,3
Terça									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5
Quarta									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	482	114	3,1	1,8	15,1	4,0	6,1	0,5
Quinta									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	459	109	1,5	0,7	19,0	4,2	4,3	0,4
Sexta									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE
REFEITÓRIO
Semana de 2 a 4 de janeiro de 2019
Almoço

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e coentros ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	39	1,3	0,2	6,0	1,1	0,8	0,1
Prato	Massada de abrótea e alho francês e salada alface, tomate e orégãos ^{1,3,4}	433	102	1,5	0,2	12,3	1,2	9,2	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão catarino e c.coração ^{1,3,5,6,7,8,12}	371	89	1,6	0,2	13,7	1,1	4,4	0,1
Prato	Medalhões de pescada com molho tomate, arroz branco e legumes salteados (brócolos, courgette e cenoura) ⁴	450	107	1,7	0,3	12,9	0,7	9,3	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês e courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	150	36	1,1	0,2	4,8	1,2	1,0	0,1
Prato	Ovo cozido com batata cozida, feijão verde, ervilhas e cenoura e salada alface ³	373	89	2,5	0,5	11,3	1,4	4,1	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 12Dióxido 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 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE
REFEITÓRIO
Semana de 7 a 11 de janeiro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	40	1,4	0,2	5,4	1,1	0,9	0,2
Prato	Atum estufado com alho francês (atum, a.francês, tomate, cebola, alho e azeite), arroz de alho e salada alface e cenoura ⁴	622	148	5,9	0,8	13,0	1,2	10,3	0,9
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	48	1,3	0,2	6,2	1,1	1,8	0,1
Prato	Massa espiral com salmão e salada alface, tomate e milho ^{1,3,4}	905	216	12,9	2,4	13,5	1,0	11,0	0,2
Sobremesa	Kiwis	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura e chuchu ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,3	0,2	5,6	0,9	1,1	0,1
Prato	Bacalhau à gomes sá com ovo (batata, bacalhau, cebola, alho, salsa) e legumes salteados (f.verde, cenoura e brócolos) ^{3,4}	319	76	1,5	0,3	8,8	1,3	5,9	0,2
Sobremesa	Gelatina ananás ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quinta									
Sopa	Sopa alface e couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,2	0,2	5,1	1,3	1,3	0,1
Prato	Ratatouille com feijão vermelho (beringela, courgette, alho francês, pimento, feijao vermelho, tomate, cebola), esparguete e salada alface e cenoura ^{1,3}	467	111	1,7	0,2	18,1	1,9	5,1	0,2
Sobremesa	Maçã royal gala	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa feijão verde e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Filetes de fogaonero estufados com cenoura, arroz de coentros e salada mista de alface, tomate e cenoura ⁴	444	105	1,2	0,2	14,2	1,0	8,4	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 12Dióxido 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 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE REFEITÓRIO

Semana de 14 a 18 de janeiro de 2019

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa juliana (batata, repolho, nabo, cenoura, cebola, azeite) ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,3	0,2	5,4	1,6	0,8	0,1
Prato	Douradinhos de pescada no forno, arroz de coentros e salada alface, tomate e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	685	163	3,7	0,5	25,4	2,2	5,7	0,5
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	369	88	2,0	0,3	12,1	1,2	3,8	0,2
Prato	Maruca no forno (ou cozida) com salada russa (batata, f.verde, brócolos, cenoura, salsa e azeite) e salada alface ⁴	288	68	0,9	0,1	7,9	1,3	6,3	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,4	0,2	5,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Cavala estufada, massa espiral e salada alface, pepino e cenoura ^{1,3,4,6}	710	169	8,1	0,9	12,4	1,2	11,2	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes (batata, nabo, cenoura, a.francês e c.flor) ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,1	0,2	5,0	1,5	1,3	0,1
Prato	Filetes de palmeta fritos, arroz de feijão e salada alface, cenoura e beterraba ^{1,4,5,6}	823	196	4,8	0,6	25,3	0,5	12,3	0,3
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Lombos de salmão no forno com limão (ou estufados), batata estufada e salada alface, cenoura e beterraba ⁴	575	137	7,9	1,5	9,4	1,1	6,6	0,2
Sobremesa	Maçã royal gala	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 13Tremçoço, 14Moluscos. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE REFEITÓRIO

Semana de 21 a 25 de janeiro de 2019

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alface (batata, alface, cenoura, c.flor, cebola, alho, azeite) ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,2	0,2	5,1	1,3	1,3	0,1
Prato	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de cenoura e salada alface, tomate e cenoura ³	483	115	3,2	0,7	15,4	1,3	5,2	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve coração e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	356	85	1,4	0,2	11,7	1,5	4,1	0,1
Prato	Pescada estufada com cenoura e courgette, esparguete e salada alface e beterraba ^{1,3,4}	438	103	2,0	0,3	12,3	1,3	8,6	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora e coentros (batata, abóbora, a.francês, cebola, coentros e azeite) ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	37	1,1	0,2	5,5	1,2	1,0	0,0
Prato	Filetes de abrótea no forno (ou estufados) com pimentos (abrótea, pimentos, cebola, alho, salsa, limao e azeite), arroz de alho e legumes cozidos (cou ⁴	418	99	1,2	0,2	12,4	0,9	9,0	0,2
Sobremesa	Leite creme ou fruta da época ^{1,3,7,8,12}	290	68	0,1	0,0	15,2	12,3	1,8	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,3	0,2	5,5	1,5	0,9	0,2
Prato	Rancho vegetariano (macarronete, grão, soja granulada, repolho, cenoura, tomate, cebola, alho, azeite, louro) ^{1,3,6}	889	210	2,5	0,3	28,7	2,2	15,7	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	40	1,4	0,2	5,4	1,1	0,9	0,2
Prato	Arroz de peixe e ervilhas (arroz, abrótea, ervilhas, tomate, p.vermelho, cebola, alho, coentros), legumes salteados (brócolos, cenoura e f.verde) ⁴	372	88	1,1	0,2	11,8	1,4	6,9	0,2
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 12Dióxido 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 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE
REFEITÓRIO
Semana de 28 de janeiro a 1 de fevereiro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa feijão verde e cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Atum estufado com cogumelos (atum, alho francês, tomate, cebola, alho e azeite) massa espiral e salada alface e beterraba ^{1,3,4}	547	130	5,5	0,8	9,4	1,3	10,1	0,8
Sobremesa	Maçã royal gala	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de brócolos e courgette (batata, brócolos, courgette, cenoura, cebola e azeite) ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	39	1,4	0,2	5,2	0,9	1,1	0,1
Prato	Lombos de salmão no forno com limão (ou estufados) arroz de coentros e couve lombardo salteada com cenoura ⁴	670	161	12,9	2,4	1,4	1,2	9,3	0,2
Sobremesa	Kiwis	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa lentilhas e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	310	73	1,4	0,2	10,9	1,0	3,5	0,2
Prato	Massada de maruca e salada de tomate e pepino ^{1,3,4}	453	107	1,6	0,3	13,2	1,3	9,3	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,4	0,2	5,4	1,3	0,9	0,2
Prato	Douradinhos de pescada no forno com salada russa (batata, f.verde, brócolos, cenoura, salsa e azeite) e salada alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	460	109	2,7	0,4	15,5	1,9	4,6	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,3	0,2	5,3	1,3	1,0	0,1
Prato	Filetes de abrótea estufados, arroz de feijão e salada alface ⁴	580	138	1,4	0,2	19,0	0,6	11,7	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 13Tremçoço, 14Moluscos. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE
REFEITÓRIO
Semana de 2 a 4 de janeiro de 2019
Lanche

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite simples, pão de centeio com queijo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	420	100	3,2	1,9	11,6	0,4	6,0	0,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	iogurte líquido de aromas, pão mistura com manteiga e maçã royal gala ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	504	120	3,0	1,6	19,3	10,8	2,7	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Banana e pão sementes com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	873	208	6,6	3,0	30,2	9,8	4,2	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE
REFEITÓRIO

Semana de 7 a 11 de janeiro de 2019

Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Iogurte sólido de aromas, pão de centeio com manteiga e maçã golden ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	480	115	3,4	1,9	17,6	11,1	2,6	0,2

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Iogurte líquido de aromas, bolachas tipo maria e pera ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	401	95	1,6	0,9	16,9	11,0	2,3	0,2

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite achocolatado ou simples, pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, pão sementes com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	420	100	3,2	1,9	11,6	0,4	6,0	0,4

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE
REFEITÓRIO
Semana de 14 a 18 de janeiro de 2019
Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, pão mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Iogurte líquido de aromas, pão mistura com manteiga e maçã royal gala ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	504	120	3,0	1,6	19,3	10,8	2,7	0,3

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, pão sementes com manteiga e banana ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	516	123	3,9	1,9	16,8	4,6	3,7	0,1

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, pão mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Iogurte sólido de aromas, pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	669	159	3,5	2,2	23,9	8,0	7,3	0,7

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE
REFEITÓRIO

Semana de 21 a 25 de janeiro de 2019

Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite achocolatado ou simples, pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, bolacha tipo maria e pera ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	313	74	1,7	0,9	11,7	4,4	2,5	0,1

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples e pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	480	114	3,1	1,8	15,0	0,5	6,1	0,5

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pera e pão mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	621	148	4,7	2,4	22,1	6,8	2,9	0,5

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Banana e pão sementes com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	804	191	4,3	2,0	28,6	9,3	6,8	0,3

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE
REFEITÓRIO
Semana de 28 de janeiro a 1 de fevereiro de 2019
Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples e pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	480	114	3,1	1,8	15,0	0,5	6,1	0,5

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pera e pão mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	621	148	4,7	2,4	22,1	6,8	2,9	0,5

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Iogurte sólido de aromas, pão sementes com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	739	176	6,1	3,1	23,8	7,0	4,9	0,2

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, bolachas tipo maria e maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	335	80	1,7	0,9	13,2	6,2	2,4	0,1

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Iogurte sólido de aromas, pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	669	159	3,5	2,2	23,9	8,0	7,3	0,7

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas