

ESCOLAS CM FARO
SEMANA 5



SEMANA DE 01-01-2018 A 05-01-2018
SEMANA DE 26-03-2018 A 30-03-2018
SEMANA DE 07-05-2018 A 11-05-2018
SEMANA DE 18-06-2018 A 22-06-2018

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa alface	148	35	0,9	0,1	5,4	1,2	0,9	0,1
Prato	Tortilha de frango no forno (frango desfiado, batata, ovos e cenoura ralada) c/ salada tomate, couve roxa e cebola ³	352	84	2,4	0,5	8,8	1,3	5,9	0,2
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	331	79	1,5	0,2	11,3	1,4	3,5	0,2
Prato	Massa espiral c/ atum gratinado e salada de alface, cebola e cenoura ralada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	935	222	8,5	1,7	22,0	0,9	14,0	1,1
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme cenoura	156	37	1,0	0,1	5,8	1,2	0,8	0,1
Prato	Carne vaca estufada c/ feijão branco, cenoura e arroz branco	966	230	8,2	3,0	21,9	1,1	14,8	0,2
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa agrião	154	37	1,0	0,1	5,4	1,2	1,0	0,1
Prato	Salada de abrótea c/ delícias do mar, batata, cenoura, ervilhas e tomate ^{1,2,3,4,6}	302	71	0,6	0,1	9,0	1,1	6,5	0,2
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa couve portuguesa	153	36	0,9	0,1	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Frango estufado c/ massa espiral e salada de alface ^{1,3}	681	161	2,5	0,5	21,4	1,5	12,6	0,2
Pão	Pão mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	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, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. 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



ESCOLAS CM FARO SEMANA 6

SEMANA DE 08-01-2018 A 12-01-2018

SEMANA DE 19-02-2018 A 23-02-2018

SEMANA DE 02-04-2018 A 06-04-2018

SEMANA DE 14-05-2018 A 18-05-2018

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres	149	35	1,0	0,1	5,0	1,1	1,1	0,2
Prato	Ovos mexidos no forno c/ arroz branco e cenoura ^{1,3,6,7,9,10}	738	175	4,5	1,2	24,9	1,0	7,6	0,3
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa peixe enriquecida c/ tomate e massa cuscus ^{1,3,4}	266	63	1,4	0,2	8,5	0,6	3,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne vaca) e salada tomate, cenoura ralada e cebola ^{1,3,6}	833	198	8,1	2,9	18,6	1,2	12,1	0,1
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês	147	35	0,9	0,1	5,2	1,4	1,0	0,1
Prato	Salada atum c/ feijão-frade, batata, cebola, tomate, pepino e coentros ⁴	618	147	4,5	0,7	14,9	1,0	10,7	0,7
Pão	Pão mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	447	105	0,0	0,0	23,7	23,5	2,5	0,9

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde	160	38	1,0	0,2	5,5	0,5	1,1	0,1
Prato	Perú estufado c/ arroz branco e salada alface, tomate e cebola	693	164	5,4	1,6	16,3	0,2	12,3	0,2
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão branco c/ nabijas	323	77	1,0	0,2	10,9	1,5	3,8	0,1
Prato	Massinha do mar (filete de cavala) e salada de cenoura c/ couve roxa e cebola ^{1,3,4}	850	203	10,7	0,0	0,1	0,0	26,7	0,0
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	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., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 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



ESCOLAS CM FARO SEMANA 1

SEMANA DE 15-01-2018 A 19-01-2018

SEMANA DE 26-02-2018 A 02-03-2018

SEMANA DE 09-04-2018 A 13-04-2018

SEMANA DE 21-05-2018 A 25-05-2018

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme cenoura	156	37	1,0	0,1	5,8	1,2	0,8	0,1
Prato	Almôndegas aves estufadas c/ esparguete e alface, cenoura ralada e cebola ^{1,3,6,12}	804	191	6,4	2,9	22,8	2,0	9,9	0,7
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa agrião	154	37	1,0	0,1	5,4	1,2	1,0	0,1
Prato	Peixe (pescada) à brás c/ salada de alface, tomate, cebola e orégãos ^{3,4}	801	192	11,2	4,5	12,0	0,4	9,8	0,4
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa feijão-verde	152	36	0,9	0,1	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Carne porco estufada c/ feijão manteiga, cenoura, c. lombarda e arroz branco	781	186	5,9	1,9	18,6	0,8	12,3	0,2
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa grão c/ lombarda	356	85	1,8	0,2	12,0	1,4	3,7	0,1
Prato	Massinha de granadeiro com tomate, pimento, coentros e conserva de cenoura ^{1,3,4}	663	157	4,3	1,1	17,6	0,7	11,2	0,3
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa feijão-verde	152	36	0,9	0,1	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Frango assado com orégãos, arroz branco e salada tomate, couve roxa e cebola	597	141	2,3	0,4	18,4	0,5	11,3	0,3
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 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



ESCOLAS CM FARO SEMANA 2

SEMANA DE 22-01-2018 A 26-01-2018

SEMANA DE 05-02-2018 A 09-03-2018

SEMANA DE 16-04-2018 A 20-04-2018

SEMANA DE 28-05-2018 A 01-06-2018

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa espinafres	149	35	1,0	0,1	5,0	1,1	1,1	0,2
Prato	Salada de atum c/ salada camponesa (batata, cenoura, ervilha, milho, tomate) ⁴	467	111	4,4	0,6	8,7	0,9	8,4	0,7
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora c/ ervilhas	173	41	0,8	0,1	6,1	1,3	1,6	0,1
Prato	Lasanha de carne vaca c/ salada de alface, couve roxa e cebola ^{1,3,5,6,7}	993	241	11,2	4,2	19,9	0,6	15,0	0,3
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa couve portuguesa	153	36	0,9	0,1	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Salada de bacalhau c/grão, batata, ervilha, cenoura cozida e tomate ⁴	476	113	1,2	0,2	14,2	1,2	9,6	1,2
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa alface	148	35	0,9	0,1	5,4	1,2	0,9	0,1
Prato	Bife peru estufado c/ massa esparguete e salada de alface, agrião e cebola ^{1,3}	585	138	2,0	0,4	13,4	0,8	16,2	0,3
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa nabijas	152	36	0,9	0,1	5,4	1,3	1,0	0,1
Prato	Pescada (rodela) no forno c/ batata corada, limão, salsa, brócolos, couve flor e cenoura cozidos ^{2,4}	296	70	1,0	0,1	7,4	1,2	7,2	0,2
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	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. 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



ESCOLAS CM FARO SEMANA 3

SEMANA DE 29-01-2018 A 02-02-2018

SEMANA DE 12-03-2018 A 16-0-2018

SEMANA DE 23-04-2018 A 27-04-2018

SEMANA DE 04-06-2018 A 08-06-2018

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa juliana	150	36	0,9	0,1	5,3	1,3	1,0	0,1
Prato	Hambúrguer de aves estufado c/ massa macarronete e conserva cenoura ^{1,6,12}	794	189	6,2	3,1	22,6	2,3	12,9	0,7
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa alho francês	147	35	0,9	0,1	5,2	1,4	1,0	0,1
Prato	Empadão (arroz) de atum c/ salada de alface, tomate e cebola ⁴	811	193	6,4	0,9	21,2	0,2	12,2	1,0
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa grelos	150	36	0,9	0,1	5,2	1,4	1,1	0,1
Prato	Ranchinho (grão, carne porco, massa macarronete, batata doce, abobora, batata, cenoura) ^{1,3,6,7}	724	172	4,9	1,5	20,5	3,0	9,9	0,1
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Canja c/ massinhas ^{1,3}	269	64	1,5	0,3	7,8	1,0	4,2	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno a portuguesa (em molho de tomate) c/ batata cozida e salada tomate, alface e cebola ⁴	322	76	1,1	0,1	8,3	0,7	7,9	0,2
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme favas	190	45	0,9	0,1	6,3	1,3	2,1	0,1
Prato	Arroz de frango no forno e salada alface, tomate e cebola	663	157	2,0	0,4	22,9	0,2	11,3	0,2
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	29,4	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	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., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 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



ESCOLAS CM FARO SEMANA 4

SEMANA DE 05-02-2018 A 09-02-2018

SEMANA DE 19-03-2018 A 23-03-2018

SEMANA DE 30-04-2018 A 04-05-2018

SEMANA DE 11-06-2018 A 15-06-2018

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas ^{1,3}	225	53	0,9	0,1	9,5	1,2	1,5	0,1
Prato	Tesourinhos de pescada (no forno) c/ arroz de ervilhas e salada de cenoura ralada ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	923	220	6,4	0,8	33,7	1,3	6,1	1,0
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	0,29	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão verde c/cenoura e hortelã	152	36	0,9	0,1	5,4	1,5	1,9	0,1
Prato	Perna peru estufada c/ cenoura, esparguete e salada de alface ^{1,3}	725	172	5,4	1,5	17,9	1,3	12,5	0,2
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	0,29	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme ervilhas c/ coentros	182	43	0,9	0,1	6,0	1,3	1,7	0,1
Prato	Bacalhau espiritual (puré de batata) c/ tomate, alface e cebola ^{4,7,12}	447	106	1,7	0,5	11,2	0,6	10,9	2,4
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	0,29	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa repolho	151	36	0,9	0,1	5,5	1,5	0,9	0,1
Prato	Empadão (arroz) de carne de vaca c/ salada alface, tomate e cebola ⁶	871	207	8,6	3,1	19,9	0,2	12,4	0,1
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	0,29	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa nabiças c/ feijão branco	323	77	1,0	0,2	10,9	1,5	3,8	0,1
Prato	Salada de salmão c/ fusilli, feijão verde, cenoura, milho e ervilha ^{1,3,4}	796	190	9,4	1,8	16,0	1,5	9,4	0,2
Pão	Pão de mistura trigo e centeio	565	135	0,8	0,0	0,29	0,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta	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, 6Soja, 7Leite, 9Aipo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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