



Município de Chaves  
Restaurante  
Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês, abóbora e couve branca	209	50	0,8	0,1	8,8	1,1	1,4	0,1
Prato	Omelete (sem adição de gordura) com massa fusilli <sup>1,3</sup>	898	213	6,3	1,9	26,6	1,3	11,2	0,5
Vegetariana	Guisado de lentilhas, cenoura e repolho com massa fusilli <sup>1,6,10,11</sup>	1114	263	4,5	0,8	42,9	2,2	12,1	0,4
Salada	Feijão-verde, couve penca e repolho cozidos	127	31	0,4	0,1	3,6	3,1	1,9	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de beringela, nabo, couve-flor e lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	288	68	0,8	0,1	11,5	1,3	3,0	0,2
Prato	Dourada grelhada com tomilho e arroz de cenoura <sup>4</sup>	882	210	7,0	1,4	23,4	0,5	12,9	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com feijão catarino, curgete e arroz de cenoura <sup>1,6</sup>	866	206	4,3	0,7	30,2	0,9	10,9	0,5
Salada	Salada de couve roxa, cebola e pepino	106	25	0,2	0,1	3,1	2,6	1,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas, brócolos, abóbora e nabo	230	55	0,8	0,1	9,2	1,1	1,8	0,1
Prato	Frango assado com macarrão e molho de tomate <sup>1,3,12</sup>	826	196	6,5	1,1	18,5	1,1	13,7	0,3
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) e macarrão <sup>1,3,6</sup>	803	191	5,4	1,7	23,7	1,5	10,9	0,5
Salada	Salteado de espinafres, cogumelos e cenoura	294	71	5,9	0,9	1,2	1,0	2,0	0,7
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres, alho-francês, curgete, couve-flor e grão-de-bico	289	69	1,1	0,1	11,1	1,0	2,6	0,1
Prato	Lombinhos de salmão com arroz de cenoura e ervilhas <sup>4</sup>	1043	249	14,0	2,5	20,1	0,6	10,0	0,2
Vegetariana	Salada de arroz com favas, repolho e cenoura	601	143	4,4	0,7	20,0	1,9	4,3	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município de Chaves  
Restaurante

Semana de 6 a 10 de novembro de 2023

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alface, couve-flor, beringela e ervilhas	230	55	0,8	0,1	9,1	1,0	1,9	0,1
Prato	Bacalhau à brás (bacalhau desfiado, batata palha e ovo) <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	777	186	10,8	3,4	7,8	0,3	14,0	2,4
Vegetariana	Jardineira de lentilhas e cenoura com batata <sup>1,6,8,11</sup>	489	116	1,7	0,2	18,5	1,3	5,2	0,1
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de repolho, feijão-verde e nabo	217	51	0,8	0,1	9,0	1,4	1,4	0,1
Prato	Bife de novilho da vazia estufado com esparguete <sup>1,3</sup>	807	192	5,7	1,5	19,5	0,8	15,3	0,3
Vegetariana	Soja gratinada com couve-flor e cogumelos no forno com esparguete <sup>1,3,6</sup>	712	169	4,0	0,5	22,0	1,8	10,1	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	3,3	1,4	0,1
Sobremesa	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, tomate e grão-de-bico	237	56	0,9	0,1	9,6	1,3	1,7	0,1
Prato	Robalo à posta assado com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>	482	115	4,7	0,8	11,1	0,9	6,4	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, milho, cenoura, ervilhas, feijão-verde e espinafres com feijão-frade	430	101	0,5	0,1	18,4	1,1	4,7	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	76	18	0,3	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de brócolos, abóbora, nabo e favas	241	57	0,9	0,1	9,7	0,9	2,0	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com batata cubos no forno e feijão preto estufado <sup>5,6</sup>	612	146	4,0	0,3	14,2	0,0	12,9	0,2
Vegetariana	Omelete de cebola e salsa com arroz de feijão preto <sup>3</sup>	971	231	8,3	1,8	27,6	0,4	9,7	0,4
Salada	Cenoura, brócolos e couve-flor	130	31	0,3	0,0	3,0	2,6	2,8	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas, cenoura, couve lombarda e alho-francês	222	53	0,8	0,1	8,8	1,2	1,7	0,1
Prato	Lombo de porco estufado com molho de castanhas e arroz branco <sup>8</sup>	878	209	7,6	1,6	20,7	0,6	14,1	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com molho de castanhas e arroz branco <sup>1,6,8</sup>	1024	245	10,1	1,8	29,8	1,0	7,4	0,3
Salada	Salada de curgete, milho e tomate	172	40	1,1	0,0	4,0	1,9	3,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
	Mousse de chocolate e castanhas assadas <sup>7,8</sup>	770	183	3,5	2,0	31,7	14,5	4,0	0,2

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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município de Chaves  
Restaurante  
Semana de 13 a 17 de novembro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de repolho, feijão-verde e nabo	217	51	0,8	0,1	9,0	1,4	1,4	0,1
Prato	Ovos mexidos com queijo e fiambre com massa espiral <sup>1,3,6,7</sup>	946	225	8,7	2,8	23,9	1,3	11,6	0,7
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres e cebola com macarrão e ervilhas estufadas <sup>1,6</sup>	679	162	5,7	1,0	21,3	1,6	5,4	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidas	128	31	0,4	0,0	3,0	2,6	2,7	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alface, couve-flor, beringela e ervilhas	209	50	0,7	0,1	8,2	1,3	1,7	0,1
Prato	Posta de corvina estufada com arroz e pimentos grelhados <sup>4</sup>	664	158	3,8	0,6	18,7	0,5	11,8	0,3
Vegetariana	Salada de soja com feijão catarino, arroz e pimentos grelhados <sup>6</sup>	1156	275	4,4	0,6	38,0	0,6	18,3	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e pepino	76	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho-francês, tomate e grão-de-bico	248	59	0,9	0,1	9,8	1,2	2,0	0,1
Prato	Peru assado com macarronete e brócolos cozidos <sup>1,3,12</sup>	706	168	7,2	2,0	10,0	0,2	14,8	0,3
Vegetariana	Bife de seitan grelhado com salada de quinoa e cogumelos salteados <sup>1,6,11</sup>	715	170	5,4	0,9	16,8	1,7	12,2	0,9
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	111	26	0,1	0,0	3,9	3,6	1,2	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres, feijão branco, abóbora e curgete	276	65	0,9	0,1	10,7	0,9	2,5	0,1
Prato	Fogonero assado com salada russa <sup>3,4</sup>	375	89	2,1	0,4	8,9	0,9	7,5	0,3
Vegetariana	Tofu assado no forno com salada de batata, ervilhas e cenoura <sup>1,6</sup>	456	108	3,5	0,7	13,7	0,8	4,7	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de brócolos, abóbora, nabo e favas	230	55	0,8	0,1	9,2	1,2	1,8	0,2
Prato	Bife de frango com arroz e feijão preto estufado	724	171	2,3	0,4	18,4	0,1	18,7	0,2
Vegetariana	Ovo cozido com lentilhas guisadas e arroz <sup>1,3,6,10,11</sup>	920	219	7,6	1,7	24,2	0,4	12,3	0,3
Salada	Assado de beringela, tomate e curgete	222	53	4,0	0,6	2,6	2,5	1,1	0,3
Sobremesa	Dióspiros	274	65	0,0	0,0	14,8	14,8	0,6	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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município de Chaves  
Restaurante  
Semana de 20 a 24 de novembro de 2023  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve-flor, espinafres e grão-de-bico	293	69	1,1	0,1	11,5	1,3	2,5	0,1
Prato	Massa espiral com cavala <sup>1,3,4,6</sup>	1224	291	11,2	1,5	33,3	1,3	13,6	0,4
Vegetariana	Massa espiral com ervilhas, cenoura e repolho estufados <sup>1,6</sup>	730	173	3,2	0,7	28,3	2,9	6,5	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,6	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora, penca e couve-lombarda	208	49	0,7	0,1	8,6	1,4	1,5	0,2
Prato	Arroz de pato <sup>12</sup>	788	187	6,1	1,4	17,6	0,1	14,4	0,2
Vegetariana	Omelete de favas e espinafres no forno com arroz <sup>3</sup>	785	187	6,8	1,6	21,9	0,5	8,4	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora, nabo e feijão branco	328	78	1,0	0,2	12,0	1,0	3,6	0,2
Prato	Lombinhos de pescada assados com salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e ovo) <sup>2,3,4</sup>	399	95	2,6	0,4	9,1	0,9	8,1	0,2
Vegetariana	Salada de lentilhas com cenoura, feijão-verde, milho e batata aos cubos	539	128	1,7	0,2	19,4	1,3	7,0	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	3,3	1,4	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor, abóbora e penca	216	51	0,8	0,1	9,0	1,4	1,6	0,1
Prato	Bife de peru estufado com massa cotovelinhos e couve lombarda <sup>1,3</sup>	719	170	3,6	0,6	18,7	0,4	15,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão com pimento e curgete e massa cotovelinhos <sup>1,6</sup>	1224	290	5,0	0,9	47,2	2,7	11,8	0,1
Salada	Brócolos, feijão-verde e alho-francês cozidos	126	30	0,5	0,1	2,4	1,2	2,6	0,2
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de favas, couve-flor, alho francês e feijão-verde	236	56	0,8	0,1	9,4	1,2	1,9	0,1
Prato	Lombinhos de salmão estufados com arroz e brócolos salteados <sup>4</sup>	1026	246	14,5	2,6	18,7	0,4	9,5	0,2
Vegetariana	Soja com migas de broa, cogumelos, espinafres e feijão-frade com arroz <sup>1,6</sup>	979	232	3,8	0,6	30,2	0,6	16,0	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
	Gelatina vegetal de manga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	446	105	0,0	0,0	25,8	24,7	0,0	0,1

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>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município de Chaves  
Restaurante  
Semana de 27 a 30 de novembro de 2023  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sopa	Sopa de alho-francês, abóbora e couve branca	209	50	0,8	0,1	8,8	1,1	1,4	0,1	
Prato	Gratinado de macarrão com carne picada de vaca <sup>1,3,7</sup>	1152	275	12,8	4,7	22,7	0,9	15,9	0,3	
Vegetariana	Guisado de lentilhas, cenoura e repolho com arroz branco <sup>1,6,10,11</sup>	1098	260	4,9	0,7	43,2	0,9	9,6	0,4	
Salada	Feijão-verde, couve penca e repolho cozidos	127	31	0,4	0,1	3,6	3,1	1,9	0,4	
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sopa	Sopa de beringela, nabo, couve-flor e lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	288	68	0,8	0,1	11,5	1,3	3,0	0,2	
Prato	Dourada grelhada com arroz de cenoura e ervilhas <sup>4</sup>	829	197	6,4	1,3	22,0	0,6	12,2	0,2	
Vegetariana	Caldeirada de seitan (batata, cenoura, pimento, tomate e seitan) <sup>1,6</sup>	349	82	1,0	0,2	13,0	1,8	4,5	0,1	
Salada	Salada de couve roxa, cebola e pepino	106	25	0,2	0,1	3,1	2,6	1,6	0,0	
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0	
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sopa	Creme de ervilhas, brócolos, abóbora e nabo	230	55	0,8	0,1	9,2	1,1	1,8	0,1	
Prato	Coxa de frango estufada com batata assada	493	117	3,6	0,6	11,8	0,8	8,8	0,2	
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) e macarrão <sup>1,3,6</sup>	803	191	5,4	1,7	23,7	1,5	10,9	0,5	
Salada	Salteado de espinafres, cogumelos e cenoura	294	71	5,9	0,9	1,2	1,0	2,0	0,7	
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0	
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sopa	Sopa de espinafres, alho-francês, curgete, couve-flor e grão-de-bico	289	69	1,1	0,1	11,1	1,0	2,6	0,1	
Prato	Lombo de perca assado com arroz de cenoura e brócolos <sup>4</sup>	673	160	4,1	0,6	19,7	0,6	10,6	0,3	
Vegetariana	Salada de arroz com favas, repolho e cenoura	601	143	4,4	0,7	20,0	1,9	4,3	0,3	
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,8	1,1	0,1	
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0	
Sexta										
Sopa										
Prato	Feriado									
Vegetariana										
Salada										
Sobremesa										

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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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