



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 29 de junho a 3 de julho de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora, nabo e feijão branco	511	121	1,3	0,2	18,6	1,3	5,7	0,3
Prato	Meia desfeita de bacalhau com batata, grão-de-bico, cenoura, cebola salteada, ovo, salsa e azeitonas ^{3,4,8,12,13}	506	120	3,6	0,6	14,5	1,1	6,6	0,8
Vegetariana	Caldeirada de tofu (batata, tofu, tomate, cebola e pimento) ⁶	377	90	2,1	0,4	13,1	1,4	3,7	0,1
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde cozido	159	38	0,3	0,0	3,8	1,3	2,0	0,4
Sobremesa	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de repolho, cenoura, feijão-verde e abóbora	284	67	0,9	0,1	10,6	1,3	1,9	0,2
Prato	Bife de peru grelhado com arroz de couve branca e tomate	617	146	2,0	0,4	14,9	0,4	16,8	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com arroz de couve branca e tomate ^{1,2,3,4,6,7,14}	921	219	7,8	0,9	28,9	6,0	6,8	0,8
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	21	0,2	0,0	2,8	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Gelado / fruta da época ⁷	1384	332	21,0	13,0	30,0	29,0	5,0	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de beringela, nabo, couve-flor e lentilhas	385	91	1,3	0,1	15,1	1,8	3,5	0,2
Prato	Filete de garoupa no forno de cebolada com batata assada ⁴	473	113	4,1	0,6	12,2	1,0	6,1	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico no forno com cenoura, repolho e batata com molho de tomate	591	141	5,4	0,8	18,3	1,4	3,5	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	92	218	0,7	0,1	10,1	3,9	2,3	0,0
Sobremesa	logurte aroma tuti frutti / fruta da época ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda, abóbora e penca	288	68	1,0	0,1	11,9	1,2	2,1	0,1
Prato	Pá de porco assada com massa fusilli polvilhada com salsa picada ^{1,6,10,12}	995	237	11,0	3,2	18,1	1,4	15,1	0,3
Vegetariana	Favas estufadas com cenoura ralada, repolho e massa fusilli ^{1,6,10}	706	167	3,0	0,7	28,0	1,9	6,7	0,3
Salada	Salada de couve roxa, cebola e pepino	106	25	0,2	0,1	3,1	0,9	1,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabo, abóbora e feijão-verde	306	72	1,1	0,2	12,5	1,6	1,9	0,2
Prato	Peixe vermelho estufado com ervilhas e arroz branco ⁴	758	180	5,0	0,8	21,6	0,4	11,9	0,2
Vegetariana	Chili de feijão catarino com cogumelos, cenoura e milho com arroz branco	998	284	5,1	0,7	40,6	1,4	8,9	0,4
Salada	Cenoura, brócolos e couve-flor cozidas	144	34	0,2	0,0	4,6	2,2	1,6	0,6
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, 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 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.

Município de Chaves Restaurante Semana de 6 a 10 de julho de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora, penca e couve lombarda	283	67	1,0	0,1	11,6	1,1	2,1	0,2
Prato	Ovos mexidos com queijo com massa fusilli salteada com tomate, cogumelos e espinafres ^{1,3,6,7,10}	728	174	6,7	2,4	18,0	1,8	9,2	0,5
Vegetariana	Soja estufada com cenoura, repolho e curgete acompanhada com massa fusilli ^{1,6,8,10,11}	981	232	3,9	0,8	29,5	4,9	17,6	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Melo	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve-flor, espinafres e grão-de-bico	315	74	1,1	0,2	13,3	1,4	2,1	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de cenoura e salada de batata com macedónia de legumes ⁴	462	110	4,3	0,6	9,5	1,1	7,5	0,4
Vegetariana	Lentilhas salteadas com batata aos cubos, brócolos e milho	521	152	2,1	0,3	20,8	1,9	5,0	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	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor, abóbora e penca	305	72	1,1	0,2	12,8	1,3	2,0	0,1
Prato	Coxa de peru estufada com massa tagliatelle ^{1,3,6,10}	820	195	7,9	2,2	15,2	0,9	15,9	0,3
Vegetariana	Massa tagliatelle com estufado de feijão preto, tomate, couve-flor e abóbora ^{1,3,6,10}	1001	236	4,3	0,7	38,6	2,0	10,6	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	2,0	1,4	0,1
Sobremesa	Cerejas	284	67	0,7	0,2	13,3	13,3	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora, nabo e feijão branco	468	111	1,3	0,2	17,2	1,4	4,9	0,3
Prato	Filete de perca gratinado com cenoura com batata assada ⁴	440	105	3,2	0,5	11,2	0,9	7,2	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com batata aos cubos assada ^{1,2,3,4,6,7,14}	587	140	5,0	0,6	18,2	3,7	4,3	0,4
Salada	Brócolos, feijão-verde e alho-francês cozidos	131	31	0,2	0,0	2,4	1,2	2,0	0,2
Sobremesa	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de favas, couve-flor, alho francês e feijão-verde	324	77	1,1	0,2	12,8	1,3	2,5	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com feijão preto e arroz	731	172	2,4	0,4	18,6	0,2	18,8	0,2
Vegetariana	Omelete de cogumelos com feijão preto com arroz ³	819	195	7,8	1,6	20,1	0,5	10,3	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Abacaxi	201	47	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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 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 julho de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres, alho-francês, curgete, couve flor e grão-de-bico	403	96	1,5	0,2	15,8	1,1	3,5	0,1
Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,6,7,10}	1216	290	11,8	3,6	31,8	1,1	14,1	0,8
Vegetariana	Lentilhas estufadas com curgete e couve lombarda com arroz branco	1047	249	5,5	0,8	39,4	1,3	8,6	0,3
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde cozidos	159	38	0,3	0,0	3,8	1,3	2,0	0,4
Sobremesa	Damasco	203	48	0,1	0,0	8,5	8,5	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve penca, alface, abóbora e cebola	293	69	1,1	0,1	12,2	1,2	2,0	0,2
Prato	Coxa de frango assada com batata assada ¹²	491	117	3,6	0,6	11,3	0,8	8,6	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja (batata, soja, ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{1,6,8,11}	507	120	1,6	0,2	15,3	3,0	9,1	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Ameixa	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,6,10}	858	203	1,9	0,5	27,1	1,3	18,6	0,9
Prato	Dourada assada com arroz de couve branca e tomate ⁴	833	199	9,2	1,7	16,0	0,6	12,7	0,3
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, beringela, pimento e curgete) acompanha com arroz branco	841	242	3,3	0,4	36,1	1,6	7,9	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Cerejas	284	67	0,7	0,2	13,3	13,3	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda, abóbora e penca	288	68	1,0	0,1	11,9	1,2	2,1	0,1
Prato	Lombo de porco estufado com macarrão ^{1,6,10}	843	200	5,9	1,4	19,3	1,3	17,1	0,3
Vegetariana	Feijão-frade cozido com ovo, brócolos e cenoura, acompanha com macarrão ^{1,3,6,10}	866	205	5,1	1,4	26,7	1,5	12,0	0,4
Salada	Salada de couve roxa, cebola e pepino	106	25	0,2	0,1	3,1	0,9	1,6	0,0
Sobremesa	Nectarinas	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de ervilhas, cenoura, couve lombarda e alho-francês	228	54	0,8	0,1	9,4	0,9	1,8	0,1
Prato	Bacalhau à Brás (bacalhau lascado, batata palha, ovo mexido, cebola, azeitonas e salsa) ^{3,4,8,13}	812	194	11,2	1,5	9,6	0,3	13,3	2,3
Vegetariana	Tofulhau (gratinado de tofu e batata com creme de soja e espinafres) ^{1,6,7,8}	539	128	5,2	2,0	14,9	1,2	4,6	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	101	24	0,1	0,0	3,1	1,1	1,5	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	453	106	0,0	0,0	24,0	23,6	2,4	0,3

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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 julho de 2026
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	285	68	1,1	0,2	12,0	1,3	1,9	0,1
Prato	Bolonhesa de vaca com cenoura raspada ^{1,6,10}	927	221	8,9	2,9	21,9	2,0	12,5	0,2
Vegetariana	Guisado de lentilhas, cenoura e repolho com esparguete ^{1,6,10}	1100	261	5,0	0,9	41,0	2,7	11,0	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	21	0,2	0,0	2,8	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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	385	91	1,3	0,1	15,1	1,8	3,5	0,2
Prato	Robalo grelhado com batata assada com alecrim ⁴	452	107	2,6	0,4	14,7	0,9	5,8	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com feijão catarino, curgete e batata ^{1,6}	512	122	1,9	0,3	17,8	1,1	7,5	0,3
Salada	Salada de couve roxa, cebola e pepino	106	25	0,2	0,1	3,1	0,9	1,6	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	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	335	79	1,1	0,2	14,0	1,4	2,5	0,1
Prato	Frango assado com esparguete estufado em tomate ^{1,6,10,12}	794	188	5,3	0,9	19,1	1,7	14,5	0,3
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) e massa esparguete ^{1,3,6,10}	803	191	5,4	1,7	23,7	1,5	10,9	0,5
Salada	Salteado de espinafres, cogumelos e cenoura	296	72	6,2	0,9	1,1	0,8	2,1	0,6
Sobremesa	Meloa	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	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	403	96	1,5	0,2	15,8	1,1	3,5	0,1
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de brócolos ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	936	223	7,7	1,3	26,0	0,7	11,6	0,5
Vegetariana	Salada de arroz com favas, quinoa, repolho e cenoura ^{1,6,8,11}	716	170	4,7	0,7	24,4	1,5	6,1	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo, abóbora e feijão-verde	306	72	1,1	0,2	12,5	1,6	1,9	0,2
Prato	Bife de peru grelhado com massa cotovelos ^{1,3,6,10}	767	181	1,9	0,4	20,5	0,7	19,6	0,3
Vegetariana	Soja estufada em tomate com cenoura e milho com macarronete ^{1,6,8,10,11}	1004	287	4,1	0,8	32,1	5,9	18,1	0,2
Salada	Salada de alface, pimento e tomate	90	22	0,4	0,0	2,5	2,2	1,3	0,0
Sobremesa	Nectarinas	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0

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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 31 de julho de 2026
 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino com alho francês	375	89	1,2	0,1	15,2	1,2	3,5	0,1
Prato	Gratinado de cavala em massa macarronete com queijo ralado ^{1,3,4,6,7,10}	1135	270	10,8	2,9	27,5	0,9	14,8	0,6
Vegetariana	Soja gratinada com couve-flor, cogumelos, macarrão e molho branco ^{1,6,8,10,11}	710	169	4,1	0,7	20,9	3,3	10,2	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda, feijão catarino, alho-francês e nabo	327	77	1,2	0,2	13,7	1,5	1,9	0,2
Prato	Bife de vitela da vazia grelhado com arroz de cenoura e feijão preto estufado	930	220	6,7	1,9	24,7	0,5	15,0	0,2
Vegetariana	Croquetes de espinafres no forno com batata doce assada e grão crocante ^{1,2,3,4,6,7,14}	891	213	10,0	1,4	26,0	6,5	3,0	0,8
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	2,0	1,4	0,1
Sobremesa	Ameixa	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, tomate e grão-de-bico	338	80	1,2	0,2	13,0	1,7	2,4	0,1
Prato	Lombo de salmão do atlântico com batata assada ^{2,4,14}	663	158	8,8	1,6	12,9	0,8	6,3	0,1
Vegetariana	Omelete de cenoura (sem adição de gordura) no forno com batata assada e curgete ³	443	105	3,7	0,9	12,0	1,0	5,0	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época ⁷	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda , abóbora e penca	288	68	1,0	0,1	11,9	1,2	2,1	0,1
Prato	Feijoada de frango (com feijão catarino e couve branca) acompanhada com arroz	799	190	6,1	0,9	19,0	0,3	14,8	0,3
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (milho, cenoura, cebola e ervilhas) ⁶	653	193	5,0	1,0	21,7	1,4	6,9	0,1
Salada	Feijão-verde, brócolos e couve-flor	162	39	0,3	0,0	3,5	1,3	2,0	0,3
Sobremesa	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alface, couve-flor, beringela e ervilhas	342	81	1,2	0,2	14,1	1,1	2,6	0,1
Prato	Bacalhau à gomes de Sá (bacalhau lascado, batata, ovo cozido, cebola, azeitonas e salsa) ^{3,4,8,13}	466	111	3,6	0,6	12,8	0,9	6,1	0,9
Vegetariana	Feijão branco estufado com cenoura e couve lombarda com arroz de salsa	1124	267	5,4	0,8	41,4	0,9	9,3	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	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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 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