

Colégio Fomento
RESTAURANTE
Semana de 1 a 3 de março de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa		167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato		973	232	9,5	3,9	27,4	2,3	9,0	0,8
Dieta		538	129	6,6	1,1	1,1	0,8	15,7	0,3
Vegetariana		827	197	7,4	3,6	23,8	1,8	8,1	0,4
Legumes		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa		178	43	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato		572	346	11,3	2,3	15,6	0,2	5,6	0,9
Dieta		331	78	0,2	0,0	10,6	0,6	7,9	0,2
Vegetariana		428	103	6,0	1,2	3,2	1,3	7,2	0,2
Legumes		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Creme de couve flor ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Rojões à portuguesa ^{5,6,12}	791	189	9,2	2,5	14,7	0,1	11,5	0,3
Dieta	Cozido simples	588	139	4,0	1,2	15,7	1,0	9,7	0,2
Vegetariana	Cubos de seitan á portuguesa ^{3,5,6}	478	115	6,1	1,2	8,6	0,5	5,6	0,2
Legumes	Batata cubos/ arroz / couve e cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,6	0,3	5,4	1,0	1,2	0,2
Prato	Arroz de aves	664	157	3,0	0,5	17,4	0,6	14,8	0,4
Dieta	Peru corado ao natural	793	188	3,7	0,6	22,8	0,2	15,4	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres crocante ^{3,6,7,8,9,10}	1118	265	6,8	2,3	39,1	2,0	10,5	1,4
Legumes	Arroz / cenoura e couve-flor	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	1,1	0,9	0,2
Prato	Lascas de salmão com massa, cenoura, ervilhas e milho ^{1,3,4}	985	235	12,7	2,3	18,8	1,1	10,9	0,2
Dieta	Salmão grelhado com batata cozida e couve-de-bruxelas ⁴	636	152	8,8	1,7	9,7	1,0	8,0	0,2
Vegetariana	Wrap de mistura chinesa ¹	899	214	6,8	1,1	31,0	1,5	6,0	0,8
Legumes	Massa / batata / legumes	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	536	127	2,4	1,0	21,5	13,3	4,2	0,1

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, ⁹Aipo, 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 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

Colégio Fomento
RESTAURANTE
Semana de 6 a 10 de março de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Esparguete á bolonhesa com legumes ^{3,7,12}	442	106	5,9	1,8	6,8	1,0	5,9	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado	749	177	2,1	0,4	21,8	0,1	17,4	0,3
Vegetariana	Favas com ovo mexido / pão torrado ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	848	201	5,0	1,3	28,5	3,1	9,2	0,8
Legumes	Esparguete/ Macedónia / salada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Peixe à Brás com alho-francês ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	446	107	5,5	1,5	2,4	0,3	11,1	0,4
Dieta	Pescada cozida ⁴	322	76	0,1	0,0	10,5	0,6	7,7	0,2
Vegetariana	Legumes á Brás ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	1188	284	13,3	4,4	28,5	0,6	8,6	0,5
Legumes	Batata / macedónia / salada de alface e couve roxa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Arroz á valenciana ⁷	659	157	5,1	1,8	13,6	0,5	13,6	0,3
Dieta	Perna Frango estufado simples	626	148	2,8	0,5	17,0	0,4	13,3	0,3
Vegetariana	Crepes de legumes ^{1,3,6,7}	469	127	14,5	6,9	11,2	1,3	7,3	0,7
Legumes	Arroz / brócolos / alface / cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão ^{1,7,12}	178	43	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato	Febras de cebolada ^{3,6,7}	963	234	9,3	3,7	24,3	0,9	12,7	0,3
Dieta	Escalopes de vitela grelhados ^{1,3}	858	203	4,1	1,4	24,3	0,9	16,8	0,4
Vegetariana	Salsichas de tofu com lombardo ^{1,3,6,7}	855	209	6,8	2,7	27,0	1,3	9,2	0,5
Legumes	Massa espiral /Batata e cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve coração ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	905	216	8,5	1,1	25,5	1,0	8,3	0,7
Dieta	Peixe espada grelhado ⁴	342	80	0,6	0,1	10,2	0,6	8,1	0,3
Vegetariana	Arroz de ervilhas, milho, sultanas e ovo cozido ^{3,8,12}	820	242	6,3	1,5	28,8	9,7	8,2	0,4
Legumes	Arroz de ervilhas / batata / macedónia	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	615	146	3,4	2,8	26,4	21,1	1,8	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 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

RESTAURANTE
Semana de 13 a 17 de março de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	169	40	1,5	0,3	4,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Croquetes de carne com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	872	461	12,6	3,4	31,5	1,3	6,7	0,8
Dieta	Peru assado	856	204	7,8	2,1	18,9	0,2	14,2	0,3
Vegetariana	Paella de legumes e sultanas ^{6,8,12}	827	196	4,2	0,8	31,8	1,3	6,5	0,2
Legumes	Arroz / salada de alface e tomate	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora e coentros ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Filetes de pescada com crocante de milho no forno ^{1,4,8}	458	108	1,4	0,2	16,3	1,3	7,0	0,3
Dieta	Peixe-espada grelhado ⁴	375	89	1,1	0,2	11,5	0,7	7,7	0,3
Vegetariana	Folhado de legumes ^{1,3,6}	344	100	13,7	5,4	14,1	1,9	3,7	0,6
Legumes	Batata / macedónia / salada de alface, pimentos e tomate	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Arroz à portuguesa	699	166	4,6	1,2	19,4	1,0	11,2	0,2
Dieta	Fêveras de porco grelhadas	737	175	4,8	1,2	19,7	0,7	12,7	0,4
Vegetariana	Salada de quinoa com queijo fresco ^{1,6,7,11}	973	232	7,8	1,4	29,4	2,4	10,3	0,4
Legumes	Arroz / feijão-verde / salada de alface e tomate	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Perninhas de frango assadas ^{1,3}	714	169	3,9	0,7	19,5	1,2	13,3	0,4
Dieta	Perninhas de frango coradas	396	94	1,7	0,3	11,2	1,0	7,7	0,3
Vegetariana	Estufado de tofu e legumes com massa espiral ^{1,6}	774	184	5,7	1,1	23,5	2,1	9,0	0,3
Legumes	Espirais com orégãos / couve-lombarda	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Barrinhas de pescada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	769	183	3,6	0,5	29,7	1,7	6,4	0,6
Dieta	Pescada no forno ⁴	552	131	2,8	0,4	15,3	0,6	10,7	0,4
Vegetariana	Beringela recheada ⁶	592	140	2,2	0,3	13,4	1,1	15,4	0,2
Legumes	Arroz de cenoura / brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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: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. 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

**FOMENTO
RESTAURANTE**
Semana de 20 a 24 de março de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves ^{1,3,6,12}	886	211	7,1	0,6	24,2	1,5	11,8	0,2
Dieta	Perninha de frango assada ao natural ^{1,3}	761	181	5,0	0,9	19,9	1,2	13,3	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de aveia e queijo fresco ^{1,6,7,11}	1123	266	6,0	1,6	42,0	2,8	9,3	0,5
Legumes	Esparguete / legumes salteados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Pataniscas de bacalhau ^{1,3,4}	796	308	6,8	1,2	28,6	0,7	9,8	1,3
Dieta	Pescada cozida ⁴	586	139	1,9	0,3	17,9	0,6	12,2	0,4
Vegetariana	Pataniscas de legumes ^{1,3}	943	224	5,9	1,1	33,7	0,6	8,3	0,3
Legumes	Arroz de feijão / couve-coração	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Prato	Peru estufado ^{1,3}	687	163	6,3	1,7	12,9	0,4	13,1	0,3
Dieta	Peru assado ao natural	424	101	2,9	0,9	9,7	0,8	8,3	0,3
Vegetariana	Arroz enriquecido (ovo, sultanas, milho, ervilhas e cenoura) ^{3,8,12}	907	215	3,9	0,8	37,4	3,5	6,7	0,3
Legumes	Massa cotovelinhos / batata / brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,3	1,0	0,8	0,2
Prato	Carne de porco assada	585	140	7,2	2,0	9,7	0,9	8,5	0,2
Dieta	Fêveras de porco grelhadas	465	110	3,4	0,8	10,9	1,0	8,5	0,2
Vegetariana	Estufado de lentilhas ^{1,6,8,10,11}	637	152	2,7	0,4	23,3	2,5	9,3	0,2
Legumes	Batata / cenoura e couve-flor	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana ^{7,12}	161	38	1,5	0,3	4,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Atum com feijão frade e ovo ^{3,4}	827	196	6,1	1,1	18,7	1,0	14,9	0,9
Dieta	Red fish no forno ⁴	447	106	3,0	0,5	9,6	0,7	9,7	0,2
Vegetariana	Cubos de soja estufados ⁶	1353	321	4,2	0,6	43,0	0,3	24,0	0,3
Legumes	Arroz / cenoura / feijão verde	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Aletria / fruta da época ^{1,3,6,7}	1015	241	6,4	2,6	36,8	17,1	7,5	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. 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

**FOMENTO
RESTAURANTE**
Semana de 27 a 31 de março de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Lasanha de carne com legumes ^{1,3,6,7}	953	232	10,2	3,7	22,8	1,1	11,6	0,3
Dieta	Carne de vaca cozida	623	148	6,7	2,6	11,0	0,7	10,5	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1247	295	3,2	0,4	40,8	1,7	24,2	0,2
Legumes	Batata / salada de alface, cenoura e tomate	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Empadão de peixe com legumes ^{3,4,7,12}	300	72	2,7	0,5	5,6	0,6	5,7	0,2
Dieta	Solha assada no forno ⁴	439	104	2,6	0,4	12,0	0,8	7,6	0,2
Vegetariana	Empadão de legumes e lentilhas ^{1,3,6,7,8,10,11,12}	409	98	1,9	0,5	15,1	1,2	5,1	0,2
Legumes	Batata / cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	178	43	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato	Fêveras à salsicheiro ^{1,6,7,9,10,12}	767	254	8,5	1,9	18,3	0,4	12,2	0,5
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com limão	897	213	6,0	1,4	23,9	0,1	15,5	0,3
Vegetariana	Curgete recheada	179	43	2,1	0,3	3,6	1,7	1,7	0,1
Legumes	Arroz / salada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Prato	Peru assado	505	120	4,9	1,3	9,8	0,9	8,8	0,3
Dieta	Peru grelhado	414	98	1,4	0,2	10,6	0,9	10,1	0,3
Vegetariana	Wrap com legumes, queijo e espinafres ^{1,7}	621	148	5,9	1,8	16,6	1,6	6,2	0,8
Legumes	Batata / cenoura e lombardo	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,9	0,2
Prato	Arroz de potas ¹⁴	518	123	2,5	0,4	14,8	0,8	9,8	0,4
Dieta	Pescada grelhada ⁴	579	137	2,6	0,4	16,5	0,7	11,3	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de aveia, cenoura e queijo fresco ^{1,6,7,11}	768	182	4,7	1,0	27,0	1,7	6,1	0,4
Legumes	Arroz / couve bruxelas	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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