

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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa		167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato		891	212	7,1	0,7	24,2	1,2	12,0	0,2
Dieta		761	181	5,0	0,9	19,9	1,2	13,3	0,3
Vegetariana		1083	258	7,4	1,6	30,7	2,4	13,4	1,0
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		167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato		516	307	10,0	2,0	14,2	0,6	5,1	0,9
Dieta		343	81	0,6	0,1	10,1	0,9	8,3	0,3
Vegetariana		678	357	9,7	1,4	16,5	0,5	13,1	0,1
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 legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Prato	Panadinhos de frango ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	643	344	7,1	1,2	19,2	0,3	13,8	0,4
Dieta	Frango grelhado	757	179	4,2	0,7	21,4	0,6	13,7	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	Arroz / 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 ^{1,6,10,11}	638	151	2,8	0,3	21,4	1,8	8,9	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	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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	451	107	3,0	0,5	11,3	0,8	8,1	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	Castanhas / 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 rijia, ⁹Aipo, 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

Colégio Fomento
RESTAURANTE
Semana de 6 a 10 de fevereiro 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	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	910	217	9,0	3,0	21,0	1,3	12,4	0,2
Dieta	Carne de vaca cozida ^{1,3}	1101	262	12,4	4,6	19,3	0,7	18,0	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1247	295	3,2	0,4	40,8	1,7	24,2	0,2
Legumes	Esparguete / 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 cavala com legumes ^{3,4,6,7,12}	364	87	4,8	0,7	6,5	0,9	4,0	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 ^{1,3,6,7,10,11,12}	409	97	1,9	0,5	14,2	0,9	4,9	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	1,9	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	496	118	4,7	1,2	10,2	1,0	8,2	0,3
Dieta	Peru grelhado	495	118	4,7	1,2	10,1	0,9	8,2	0,3
Vegetariana	Wrap com legumes, queijo e espinafres ^{1,7}	624	149	6,0	1,8	16,7	1,8	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	Douradinhos no forno ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	746	177	4,0	0,5	26,8	1,9	7,0	0,5
Dieta	Pescada grelhada ⁴	519	123	2,1	0,3	13,8	0,7	11,6	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 primavera / couve bruxelas	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelado ⁷	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1

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

Colégio Fomento
RESTAURANTE
Semana de 13 a 17 de fevereiro de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa cor-de-rosa (cenoura e beterraba) ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	5,3	0,7	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves de tomatada ^{1,6,12}	871	208	9,3	3,1	22,4	0,9	8,3	0,7
Dieta	Frango corado simples	839	199	4,7	0,8	24,9	0,3	13,9	0,4
Vegetariana	Canelones recheados com legumes ^{1,6,7}	1072	254	5,7	2,1	29,4	2,1	14,2	0,3
Legumes	Arroz / brócolos	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 macedónia ^{7,12}	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Salada de salmão ^{1,3,4,7}	989	236	12,9	3,1	17,6	0,4	11,7	0,3
Dieta	Salmão grelhado ⁴	630	150	8,6	1,6	9,9	0,6	7,8	0,2
Vegetariana	Salada de tofu ^{1,6}	432	102	2,3	0,4	14,9	1,0	4,6	0,3
Legumes	Massa tricolor / macedónia	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}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Sopa de nabiças ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	1,1	0,9	0,2
Prato	Pá de porco assada ^{1,7}	854	204	9,5	2,7	17,3	0,7	11,8	0,4
Dieta	Peru ao natural	725	172	5,4	1,6	18,2	0,6	12,3	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de soja ^{1,3,6,7,8,9,10}	1175	279	8,9	2,6	38,2	2,0	10,2	1,4
Legumes	Arroz / esparregado / 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
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Chili de carne ¹²	1065	254	8,9	2,8	27,3	0,4	16,0	0,2
Dieta	Cozido simples	588	139	4,0	1,2	15,7	1,0	9,7	0,2
Vegetariana	Chili de soja ⁶	1298	308	3,3	0,3	43,9	0,4	24,8	0,2
Legumes	Arroz / feijão vermelho / repolho salteado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada ^{1,3,4}	371	237	4,7	0,8	12,5	0,9	7,2	0,3
Dieta	Pescada assada ⁴	419	99	2,4	0,3	10,3	0,7	8,6	0,2
Vegetariana	Legumes à brás ^{1,3,5,6,7,9,10}	881	212	14,6	5,1	13,0	0,8	6,2	0,6
Legumes	Batata / cenoura e ervilhas	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Bolo de chocolate ^{1,3,6,7}	1197	286	20,4	5,8	45,5	28,2	5,2	0,5

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, 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 20 a 24 de fevereiro de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Chili vitela ^{1,6,12}	696	167	11,2	2,9	0,7	0,6	15,5	0,4
Dieta	Carne estufada ao natural	853	202	4,1	1,3	26,0	0,1	15,0	0,4
Vegetariana	Chili de soja ^{1,3,6}	1247	295	3,2	0,4	40,8	1,7	24,2	0,2
Legumes	Arroz / couve salteada	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 legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Prato	Salada de pescada e ovo ralado ⁴	422	100	3,0	0,4	10,8	0,9	7,0	0,3
Dieta	Pescada cozida ⁴	336	79	0,6	0,1	9,8	0,9	8,2	0,3
Vegetariana	Ervilhas com ovo escalfado ^{1,6,7,11}	859	204	7,5	2,0	24,2	2,2	7,2	0,5
Legumes	Batata / brócolos e cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} Chili	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	4,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Perna de frango assada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	990	236	10,4	2,5	21,1	0,2	14,1	0,6
Dieta	Frango cozido com cenoura e repolho	385	91	0,8	0,2	12,1	1,1	8,2	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, massa, lombardo, cenoura) ^{3,5,6}	678	357	9,7	1,4	16,5	0,5	13,1	0,1
Legumes	Esparguete / Macarrão/batata	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
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Carne Porco assada com esparregado	833	429	12,1	2,3	21,2	0,3	14,4	0,4
Dieta	Peru corado ^{1,3}	877	208	7,8	2,1	18,8	1,5	15,4	0,4
Vegetariana	Paelha de macedónia e cogumelos ^{1,3,6,7}	453	123	14,2	6,7	10,4	1,1	7,3	0,9
Legumes	Arroz com sultanas	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 alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Lasanha de atum com cenoura e alho frances ^{3,4,7,12}	328	78	3,2	0,5	6,9	0,6	4,8	0,4
Dieta	Badejo grelhado	324	77	0,2	0,0	10,1	0,9	7,9	0,3
Vegetariana	Lasanha de tomate e espinafres	738	176	4,7	0,6	21,6	1,6	8,6	0,3
Legumes	Batata / brócolos e cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim de pão / fruta da época ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	819	194	2,5	0,9	35,0	11,3	7,1	0,5

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



Colégio Fomento
RESTAURANTE
Semana de 27 a 28 de fevereiro de 2023
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Carbonara ^{1,3,6,7}	973	232	9,5	3,9	27,4	2,3	9,0	0,8
Dieta	Bife de frango grelhado e curgete	538	129	6,6	1,1	1,1	0,8	15,7	0,3
Vegetariana	Carbonara de legumes ^{1,6,7}	827	197	7,4	3,6	23,8	1,8	8,1	0,4
Legumes	Massa tagliatelle / legumes salteados / 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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	178	43	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato	Douradinhos de peixe ^{4,5,6,7}	572	346	11,3	2,3	15,6	0,2	5,6	0,9
Dieta	Red fish assado	331	78	0,2	0,0	10,6	0,6	7,9	0,2
Vegetariana	Caçarola de legumes com tofu e pimento ^{6,9,10,11}	428	103	6,0	1,2	3,2	1,3	7,2	0,2
Legumes	Arroz de ervilhas/ chucrute	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato		791	189	9,2	2,5	14,7	0,1	11,5	0,3
Dieta		588	139	4,0	1,2	15,7	1,0	9,7	0,2
Vegetariana		478	115	6,1	1,2	8,6	0,5	5,6	0,2
Legumes		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		186	44	1,6	0,3	5,4	1,0	1,2	0,2
Prato		664	157	3,0	0,5	17,4	0,6	14,8	0,4
Dieta		793	188	3,7	0,6	22,8	0,2	15,4	0,3
Vegetariana		1118	265	6,8	2,3	39,1	2,0	10,5	1,4
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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		168	40	1,6	0,3	4,9	1,1	0,9	0,2
Prato		985	235	12,7	2,3	18,8	1,1	10,9	0,2
Dieta		636	152	8,8	1,7	9,7	1,0	8,0	0,2
Vegetariana		899	214	6,8	1,1	31,0	1,5	6,0	0,8
Legumes		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		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



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: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