



Município de Famalicão  
RESTAURANTE  
Semana de 1 a 5 de novembro de 2021  
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariano		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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	161	38	1,8	0,3	4,6	0,5	0,6	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com molho de tomate, massa cotovelinhos e com salsa <sup>1,6,12</sup>	874	208	6,9	1,9	24,1	1,8	11,5	0,9
Salada	Salada de alface e cebola	936	228	23,9	3,4	0,8	0,8	1,1	2,4
Ovolactovegetariano	Massa cotovelinhos com legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) <sup>1</sup>	701	166	3,6	0,6	27,2	2,4	5,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	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 feijão catarino e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	210	50	1,9	0,3	6,5	0,8	1,5	0,2
Prato	Atum com salada de batata, grão e macedónia de legumes <sup>4,9,12</sup>	492	117	2,7	0,4	15,0	0,1	7,1	0,6
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariano	Salada de grão com batata aos cubinhos e macedónia de legumes <sup>9,12</sup>	529	125	0,9	0,1	22,3	0,5	5,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	211	50	1,7	0,3	7,2	0,9	1,1	0,2
Prato	Coxa de peru estufada com esparguete polvilhada com salsa picada <sup>1</sup>	805	190	3,1	0,6	22,1	1,6	17,9	0,3
Salada	Salada de tomate	385	93	8,3	1,2	3,1	3,1	0,7	0,8
Ovolactovegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos com esparguete <sup>1,6,10,11</sup>	910	215	3,0	0,5	35,7	2,3	9,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	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 alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	213	51	1,8	0,3	7,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados com pão ralado e arroz de milho <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	807	192	4,6	0,7	24,9	0,1	12,1	0,4
Salada	Salada de alface e cebola	936	228	23,9	3,4	0,8	0,8	1,1	2,4
Ovolactovegetariano	Arroz de cenoura e milho com soja e pimentos <sup>6</sup>	1220	289	2,4	0,3	40,2	0,8	22,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Aipo, <sup>9</sup>Mostarda, <sup>10</sup>Sementes de sésamo, <sup>11</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>12</sup>Tremoço. 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 Famalicão  
RESTAURANTE  
Semana de 8 a 12 de novembro de 2021  
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,8	0,3	4,6	0,6	0,5	0,2
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1028	245	6,9	0,9	37,2	1,5	7,2	0,5
Salada	Couve-flor	363	88	6,4	0,9	3,1	2,6	3,5	0,3
Ovolactovegetariano	Soja estufada com couve branca, couve-flor e feijão verde e arroz branco <sup>6</sup>	1216	288	4,1	0,6	40,0	0,6	19,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	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 de espinafres e nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	155	37	1,9	0,3	4,1	0,6	0,7	0,2
Prato	Massa de frango com couve lombardo <sup>1,3</sup>	662	157	4,6	0,8	16,2	1,4	11,6	0,2
Salada	Legumes incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariano	Massa à lavrador vegetariano (cenoura, repolho, feijão e macarrão) <sup>1</sup>	1207	287	6,4	1,1	45,6	2,2	11,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	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 grão-de-bico e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	211	50	1,9	0,3	6,1	0,8	1,4	0,2
Prato	Paelha de peixe com frutos do mar (arroz c/ tintureira, salmão, delícias, ervilhas, cenoura, pimento e açafrão) <sup>1,2,3,4,6</sup>	769	183	5,2	0,8	23,3	0,7	10,3	0,4
Salada	Salada de alface	89	21	0,2	0,0	1,2	1,2	1,3	0,0
Ovolactovegetariano	Estufado de cogumelos e legumes com arroz branco	704	167	3,7	0,6	28,4	0,8	3,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	161	39	2,0	0,3	4,2	0,2	0,7	0,2
Prato	Rojõezinhos estufados com molho de castanhas e batata aos cubos no forno com molho de castanhas <sup>5,6,8</sup>	694	167	9,3	2,0	12,2	0,5	8,3	0,2
Salada	Legumes estufados	313	76	6,2	0,9	2,9	2,0	1,2	0,2
Ovolactovegetariano	Mistura chinesa salteada com molho de castanhas e batata aos cubos no forno <sup>8</sup>	498	119	4,3	0,6	16,7	1,7	2,3	0,2
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	205	49	1,7	0,3	7,1	0,7	0,9	0,2
Prato	Chili de vegetais (feijão catarino, cenoura, couve flor, curgete e milho) com arroz branco <sup>9,12</sup>	496	119	3,4	0,5	16,4	1,6	5,0	0,3
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariano	Chili de vegetais (feijão catarino, cenoura, couve flor, curgete e milho) com arroz branco <sup>9,12</sup>	496	119	3,4	0,5	16,4	1,6	5,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <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, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 Famalicão  
RESTAURANTE  
Semana de 15 a 19 de novembro de 2021  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	207	49	1,7	0,3	6,9	0,6	1,1	0,3
Prato	Ovos mexidos com ervilhas e milho, esparguete polvilhado com orégãos <sup>1,3,5,6</sup>	899	214	6,9	1,6	25,3	2,0	11,0	0,5
Salada	Cenoura e ervilhas cozidas	633	153	13,2	1,9	4,6	2,7	2,1	0,7
Ovolactovegetariano	Esparguete salteado com cogumelos, curgete e ervilhas <sup>1,3,7,14</sup>	779	184	3,8	0,6	29,1	1,5	6,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	161	39	1,7	0,3	4,4	0,8	0,8	0,2
Prato	Filetes de pescada assados com ervas aromáticas e arroz branco <sup>4</sup>	788	187	4,1	0,6	25,6	0,2	11,4	0,4
Salada	Salada de tomate	385	93	8,3	1,2	3,1	3,1	0,7	0,8
Ovolactovegetariano	Empadão de arroz de soja <sup>1,6</sup>	1136	269	2,9	0,4	41,3	0,7	18,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco e nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	209	50	1,9	0,3	5,9	0,6	1,6	0,2
Prato	Salteado de frango com legumes salteados e massa cotovelinhos <sup>1</sup>	878	208	5,3	0,9	22,3	1,8	17,0	0,3
Salada	Salada de alface	89	21	0,2	0,0	1,2	1,2	1,3	0,0
Ovolactovegetariano	Lentilhas estufadas com legumes estufados e massa cotovelinhos <sup>1,6,10,11</sup>	999	237	5,4	0,8	35,8	2,3	9,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,5	0,5	0,6	0,1
Prato	Filete de cavala com salada de feijão-frade e arroz branco <sup>4,6</sup>	1160	276	10,0	1,3	30,2	1,1	14,6	0,4
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Ovolactovegetariano	Salada de feijão-frade com arroz branco e salada de couve em juliana, pepino e tomate	1177	280	8,7	1,4	38,2	1,9	9,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	207	50	1,7	0,3	7,1	0,7	1,0	0,3
Prato	Jardineira de porco (porco, legumes, batata)	506	120	4,3	1,3	12,9	0,2	6,8	0,1
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Ovolactovegetariano	Jardineira de tofu <sup>1,6</sup>	404	96	2,9	0,6	12,1	1,3	4,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0





Município de Famalicão  
RESTAURANTE  
Semana de 22 a 26 de novembro de 2021  
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	211	50	1,7	0,3	7,2	0,9	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de legumes e arroz branco <sup>1,6,12</sup>	853	203	6,4	0,5	25,4	0,5	10,4	0,3
Salada	Salada de tomate	385	93	8,3	1,2	3,1	3,1	0,7	0,8
Ovolactovegetariano	Ervilhas estufadas com legumes com arroz branco	731	174	3,8	0,6	29,2	1,3	4,3	0,2
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	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	209	50	1,8	0,3	6,6	0,8	1,6	0,2
Prato	Salada de batata com lascas de salmão, tintureira e macedónia de legumes <sup>4,9,12</sup>	379	90	2,5	0,4	10,3	0,3	6,1	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Ovolactovegetariano	Salteado de cogumelos e legumes com batata cubos no forno <sup>5,6</sup>	432	104	4,2	0,2	13,6	0,5	2,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	214	51	1,8	0,3	7,4	0,8	0,9	0,2
Prato	Perna de frango corada com cenoura e milho e esparguete <sup>1</sup>	785	186	3,9	0,7	21,4	1,7	15,7	0,3
Salada	Couve lombarda cozida	109	26	0,2	0,0	2,1	2,0	2,4	0,4
Ovolactovegetariano	Esparguete à bolonesa de soja <sup>1,6</sup>	1304	308	3,7	0,7	42,7	2,0	25,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	203	49	1,6	0,3	6,9	0,9	1,0	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	677	535	6,6	0,9	33,2	0,5	9,3	0,8
Salada	Salada de alface	89	21	0,2	0,0	1,2	1,2	1,3	0,0
Ovolactovegetariano	Arroz de lentilhas com legumes <sup>1,6,10,11</sup>	911	216	2,8	0,4	38,0	0,8	8,4	0,1
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	144	35	1,9	0,3	3,4	0,7	0,7	0,3
Prato	Rancho (porco aos cubos, enchidos, grão, cenoura e repolho) <sup>1,3</sup>	941	224	8,9	2,6	21,1	1,3	13,3	0,2
Salada	Legumes incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariano	Grão estufado com macarrão, cenoura e couve <sup>1</sup>	980	232	4,2	0,8	37,0	3,1	9,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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>2</sup>Crustáceos, <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, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 Famalicão  
RESTAURANTE

Semana de 29 de novembro a 3 de dezembro de 2021  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve galega <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	161	39	2,0	0,3	4,2	0,2	0,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne vaca picada estufada com tomate e acompanha com esparguete) <sup>1</sup>	1080	257	9,7	3,0	27,9	2,4	13,6	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	2,5	3,8	0,0
Ovolactovegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada com tomate e acompanha com esparguete) <sup>1,6</sup>	1304	308	3,7	0,7	42,7	2,0	25,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	217	52	1,8	0,3	6,6	0,8	1,5	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno de cebolada com arroz <sup>4</sup>	747	178	5,2	0,8	22,3	0,5	9,9	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e nabo	477	116	11,0	1,6	2,1	1,2	0,9	1,1
Ovolactovegetariano	Arroz de lentilhas com legumes (cenoura, repolho e alho francês) <sup>1,6,10,11</sup>	911	216	2,8	0,4	38,0	0,8	8,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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
Ovolactovegetariano		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	Sopa de alho-francês e couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	155	37	1,7	0,3	4,2	0,7	0,9	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas em molho de tomate com arroz de cenoura	1010	241	9,8	2,7	25,6	0,4	12,1	0,4
Salada	Salada de milho, pepino e tomate	162	38	1,0	0,0	4,2	2,6	2,5	0,0
Ovolactovegetariano	Gratinado de couve-flor com soja e molho branco com arroz de cenoura <sup>1,6</sup>	738	175	3,9	0,5	25,1	1,5	8,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	161	38	1,8	0,3	4,6	0,5	0,6	0,2
Prato	Lascas de paloco cozidas com batata ao cubo, grão cozido, ovo e molho verde <sup>4,9,12</sup>	509	121	2,2	0,3	15,0	0,4	9,4	0,8
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
Ovolactovegetariano	Salada de grão com batata e legumes <sup>9,12</sup>	587	139	2,6	0,3	22,1	0,9	5,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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>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, <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