



Município de Famalicão

Escolas 1º ciclo 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 | Creme de abóbora e couve lombarda ^{7,12} | 167 | 40 | 1,9 | 0,3 | 4,7 | 0,6 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Ovos mexidos com salsa e milho (sem adição de gordura), acompanha com massa espiral ^{1,3} | 829 | 197 | 5,6 | 1,6 | 23,6 | 1,9 | 11,6 | 0,5 |
| Salada | Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) | 162 | 37 | 0,3 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 1,8 | 0,4 |
| Vegetariana | Bolonhesa de lentilhas com massa espiral ^{1,6} | 1065 | 252 | 4,0 | 0,8 | 39,3 | 2,0 | 12,6 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 223 | 53 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 11,1 | 0,8 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de penca e grão ^{7,12} | 204 | 49 | 2,1 | 0,3 | 5,6 | 0,8 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Salada quente de arroz de salmão lascado com ervilhas e milho ⁴ | 1060 | 253 | 13,7 | 2,5 | 21,3 | 0,4 | 10,8 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface, cebola e beterraba | 82 | 20 | 0,1 | 0,0 | 1,9 | 1,9 | 1,4 | 0,8 |
| Vegetariana | Arroz à valenciana de seitan e legumes (cenoura, pimento e ervilhas) corado no forno ^{1,6} | 773 | 184 | 3,6 | 0,7 | 24,7 | 0,8 | 12,1 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de hortaliça ^{7,12} | 151 | 36 | 1,7 | 0,3 | 3,9 | 0,9 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Jardineira de porco (carne de porco, cenoura, ervilhas, tomate, batata) ^{9,12} | 506 | 120 | 4,3 | 1,3 | 12,9 | 0,2 | 6,8 | 0,1 |
| Salada | Legume incorporado (cenoura, ervilhas e tomate) | 154 | 37 | 0,2 | 0,0 | 4,9 | 3,2 | 2,0 | 0,1 |
| Vegetariana | Ratatouille de legumes (cenoura, ervilhas, tomate e curgete) com feijão catarino e batata estufada ^{9,12} | 425 | 101 | 2,0 | 0,3 | 16,6 | 0,6 | 3,5 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês e cenoura ^{7,12} | 163 | 39 | 1,7 | 0,3 | 4,6 | 0,8 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Tirinhas de pita panadas no forno com arroz de feijão catarino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} | 1007 | 240 | 7,1 | 0,9 | 33,6 | 0,8 | 9,5 | 0,5 |
| Salada | Salada de couve roxa, cebola e tomate | 114 | 27 | 0,1 | 0,0 | 3,7 | 3,4 | 1,5 | 0,0 |
| Vegetariana | Grão crocante no forno com cenoura, repolho e arroz de salsa ^{9,10,11} | 1283 | 305 | 8,0 | 1,1 | 48,9 | 1,2 | 7,2 | 1,2 |
| Sobremesa | Pudim flan / fruta da época ⁷ | 451 | 107 | 1,4 | 1,0 | 21,3 | 19,6 | 2,1 | 0,2 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor ^{7,12} | 154 | 37 | 1,7 | 0,3 | 4,0 | 1,1 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Frango estufado com macarronete, repolho e tomate ¹ | 714 | 169 | 4,1 | 0,7 | 17,9 | 1,6 | 14,7 | 0,4 |
| Salada | Brócolos, cenoura, e feijão-verde | 124 | 30 | 0,4 | 0,1 | 3,1 | 2,6 | 2,0 | 0,8 |
| Vegetariana | Massa macarronete com feijão branco, tomate e beringela ^{1,6} | 920 | 218 | 4,6 | 0,9 | 32,3 | 2,2 | 9,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |

Elaborado por:
Gertal
Catarina Correia
(Nutricionista, 4726N)

Verificado por:
Município de Vila Nova de Famalicão
Carla Sousa
(Nutricionista, 2730N)

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



Município de Famalicão

Escolas 1º ciclo 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 | Creme de legumes ^{7,12} | 151 | 36 | 1,7 | 0,3 | 4,0 | 1,0 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Massa de atum com pimento verde ^{1,4} | 989 | 235 | 7,6 | 1,1 | 28,0 | 1,9 | 12,8 | 0,9 |
| Salada | Salada de beterraba, couve-roxa e milho | 245 | 58 | 1,5 | 0,0 | 5,6 | 2,0 | 4,6 | 0,1 |
| Vegetariana | Massa com grão-de-bico, cogumelos e legumes ^{1,6} | 749 | 178 | 3,6 | 0,6 | 26,2 | 2,1 | 7,9 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12} | 209 | 50 | 1,9 | 0,3 | 5,9 | 0,9 | 1,5 | 0,1 |
| Prato | Peru estufado com molho de legumes e arroz | 726 | 173 | 7,6 | 1,9 | 14,2 | 0,5 | 11,7 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface, cenoura e pimento | 96 | 23 | 0,3 | 0,0 | 2,7 | 2,5 | 1,3 | 0,1 |
| Vegetariana | Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno polvilhado com ervas aromáticas ⁶ | 1146 | 271 | 3,1 | 0,4 | 40,4 | 0,3 | 19,4 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve branca ^{7,12} | 151 | 36 | 1,7 | 0,3 | 4,0 | 1,1 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Filetes de pescada gratinados com pão ralado, acompanha com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,3,4,6,7,8,9,11,12,13} | 442 | 105 | 2,5 | 0,4 | 13,4 | 0,0 | 6,6 | 0,2 |
| Salada | Legume incorporado (cenoura, ervilhas e feijão-verde) | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vegetariana | Tofu assado com salada de batata (cenoura, ervilhas, feijão-verde e batata cozida aos cubos) ^{1,5,6,8,9,10,11,12} | 437 | 104 | 2,8 | 0,7 | 14,4 | 0,1 | 4,6 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de curgete ^{7,12} | 147 | 35 | 1,7 | 0,3 | 3,9 | 0,7 | 0,7 | 0,1 |
| Prato vegetariano | Nuggets vegetarianos (Heura) no forno com arroz de ervilhas ^{1,6} | 1029 | 244 | 5,5 | 0,7 | 38,2 | 0,9 | 8,3 | 0,5 |
| Salada | Salada de alface, cebola e tomate | 80 | 19 | 0,3 | 0,0 | 2,3 | 2,3 | 1,3 | 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 e nabo ^{7,12} | 163 | 39 | 1,5 | 0,3 | 4,8 | 1,0 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Feijoada carnavalesca (carne de porco e frango, feijão preto, cenoura, brócolos e repolho) acompanha com arroz | 896 | 213 | 9,4 | 2,5 | 17,4 | 0,5 | 14,3 | 0,4 |
| Salada | Legume incorporado (cenoura, brócolos e repolho) | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vegetariana | Feijoada carnavalesca de legumes (feijão preto, brócolos, nabo, abóbora, repolho, cenoura e couve lombardo) acompanha com arroz | 677 | 160 | 2,8 | 0,3 | 25,7 | 1,2 | 7,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Mousse de chocolate / fruta da época ⁷ | 711 | 169 | 6,6 | 4,4 | 21,5 | 20,6 | 5,0 | 0,1 |

Elaborado por:
Gertal
Catarina Correia
(Nutricionista, 4726N)

Verificado por:
Município de Vila Nova de Famalicão
Carla Sousa
(Nutricionista, 2730N)

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, 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 Famalicão

Escolas 1º ciclo Semana de 20 a 24 de fevereiro de 2023 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 | Férias | 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 |
| Vegetariana | | 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 | | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Prato | Carnaval | 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 |
| Vegetariana | | 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 |
| Quarta | | 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 | Férias | 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 |
| Vegetariana | | 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 |
| Quinta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Sopa de couve branca e grão-de-bico ^{7,12} | 211 | 50 | 2,0 | 0,3 | 6,0 | 1,0 | 1,4 | 0,2 |
| Prato | Almôndegas de aves estufadas em tomate com esparguete ^{1,6,12} | 940 | 224 | 8,7 | 3,7 | 23,8 | 2,2 | 12,0 | 0,8 |
| Salada | Salada de couve roxa, pepino e tomate | 108 | 26 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 3,0 | 1,5 | 0,0 |
| Vegetariana | Soja estufada com cogumelos e curgete, acompanha com esparguete ^{1,6} | 1063 | 251 | 3,0 | 0,6 | 32,1 | 1,2 | 21,1 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 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 | Sopa de alho-francês e nabo ^{7,12} | 163 | 39 | 1,5 | 0,3 | 4,8 | 1,0 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Meia desfeita de bacalhau (batata, grão e lascas de bacalhau) ^{4,9,12} | 451 | 107 | 1,6 | 0,2 | 15,1 | 0,2 | 7,2 | 1,0 |
| Salada | Salada de alface, cebola e cenoura | 86 | 20 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 2,5 | 1,1 | 0,1 |
| Vegetariana | Empadão de arroz de lentilhas | 1192 | 282 | 3,5 | 0,5 | 49,1 | 0,6 | 11,1 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

Elaborado por:
Gertal
Catarina Correia
(Nutricionista, 4726N)

Verificado por:
Município de Vila Nova de Famalicão
Carla Sousa
(Nutricionista, 2730N)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, 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



Município de Famalicão

Escolas 1º ciclo
Semana de 27 de fevereiro 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 | Sopa de cenoura e feijão-verde ^{7,12} | 161 | 38 | 1,7 | 0,3 | 4,5 | 0,8 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Douradinhos no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 999 | 238 | 6,3 | 0,8 | 36,4 | 1,8 | 7,5 | 0,6 |
| Salada | Salada de cenoura, couve roxa e pepino | 112 | 26 | 0,1 | 0,0 | 3,6 | 3,2 | 1,5 | 0,1 |
| Vegetariana | Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) ^{1,5,6,8,9,10,11} | 709 | 169 | 5,1 | 1,3 | 22,8 | 0,7 | 7,4 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de penca ^{7,12} | 166 | 40 | 1,8 | 0,3 | 4,6 | 0,9 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Frango estufado com cenoura aos cubinhos, ervilhas e massa espiral ¹ | 692 | 164 | 3,4 | 0,6 | 18,1 | 1,5 | 14,5 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface, milho e tomate | 209 | 49 | 1,5 | 0,0 | 4,3 | 1,3 | 4,1 | 0,0 |
| Vegetariana | Lentilhas, curgete e couve-flor salteadas envoltas em molho de tomate com massa espiral | 929 | 221 | 7,7 | 1,1 | 22,8 | 1,0 | 12,1 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de repolho ^{7,12} | 168 | 40 | 1,9 | 0,3 | 4,7 | 0,8 | 0,6 | 0,2 |
| Prato | Feijoada de cogumelos e legumes (feijão branco, cenoura, abóbora, couve lombarda e cogumelos) | 641 | 152 | 2,6 | 0,4 | 22,6 | 0,8 | 6,6 | 0,4 |
| Salada | Legume incorporado (cenoura, abóbora e couve lombarda) | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina de laranja / fruta da época | 323 | 76 | 0,0 | 0,0 | 19,0 | 18,0 | 0,0 | 0,2 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve lombarda e favas ^{7,12} | 179 | 43 | 1,7 | 0,3 | 4,8 | 0,8 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Strogonoff de porco com massa esparguete ^{1,7} | 958 | 228 | 10,0 | 3,5 | 20,6 | 1,3 | 13,2 | 0,4 |
| Salada | Salada de alface, milho e pepino | 214 | 51 | 1,7 | 0,0 | 4,0 | 0,7 | 4,6 | 0,0 |
| Vegetariana | Strogonoff de seitan com esparguete ^{1,6} | 766 | 182 | 3,7 | 0,8 | 22,1 | 1,3 | 14,6 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres ^{7,12} | 149 | 36 | 1,7 | 0,3 | 3,8 | 0,9 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Cavala lascada com batata cozida aos cubos, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{3,4,6,9,12} | 425 | 101 | 2,6 | 0,4 | 12,9 | 0,4 | 5,6 | 0,2 |
| Salada | Legume incorporado (cenoura, ervilhas e feijão-verde) | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vegetariana | Grão vegetariano à algarvia (grão, batata, abóbora, pimento, tomate, cenoura, ervilhas, feijão-verde e repolho) ^{6,9,12} | 672 | 159 | 1,9 | 0,2 | 20,7 | 0,9 | 12,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

Elaborado por:
Gertal
Catarina Correia
(Nutricionista, 4726N)

Verificado por:
Município de Vila Nova de Famalicão
Carla Sousa
(Nutricionista, 2730N)

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