



Município de Santa Marta de Penaguião
Pré-Escolar e 1º ciclo
Semana de 13 a 17 de outubro de 2025
Almoço



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos com feijão catarino (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	312	75	1,9	0,3	10,8	0,6	3,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete) ^{1,3}	1020	243	10,9	3,7	21,1	0,9	14,9	0,2
Salada	Feijão-verde, couve branca e abóbora	174	42	0,3	0,1	7,0	0,3	2,1	0,7
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,9	0,3	4,7	0,6	0,6	0,2
Prato	Filetes de solha assados com molho de tomate e salada de batata ⁴	417	99	2,6	0,4	8,5	0,7	9,9	0,3
Salada	Salada de couve roxa, cenoura raspada e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	1,3	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Peru corado com cenoura e espirais ^{1,3}	759	181	8,2	2,3	10,7	0,6	15,9	0,3
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	112	27	0,5	0,1	2,1	0,5	2,4	0,8
Sobremesa	Mousse de manga / fruta da época ⁷	1190	283	6,7	3,9	50,0	4,1	5,7	0,3
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,8	0,5	0,6	0,2
Prato	Feijoada à mineira de aves (feijão preto, frango e peru, cenoura e repolho) com arroz	709	168	5,0	1,2	15,8	0,5	14,6	0,2
Salada	Salada de cebola, couve roxa e tomate	108	26	0,1	0,0	3,6	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	150	36	1,8	0,3	3,8	0,4	0,7	0,2
Prato	Bacalhau à Brás de legumes (bacalhau, ovo, alho francês e cenoura) ^{3,4}	551	132	8,4	2,0	0,9	0,5	12,4	1,6
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

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, 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 Santa Marta de Penaguião
Pré-Escolar e 1º ciclo
Semana de 20 a 24 de outubro de 2025
Almoço



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	269	64	2,0	0,3	8,3	0,9	2,2	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos (sem adição de gordura) com arroz branco ^{1,3,6,7}	753	179	6,4	1,8	19,7	0,8	9,7	0,7
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,6	0,4	0,7	0,2
Prato	Alabote no forno com molho de legumes e batata ensalsada ^{4,9,10,11}	428	102	3,2	0,5	10,5	0,9	7,2	0,3
Salada	Feijão-verde, abóbora e couve branca	174	42	0,3	0,1	7,0	0,3	2,1	0,7
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	3,8	0,5	0,8	0,2
Prato	Ranchinho à beirã (carne de porco, grão-de-bico, massa, cenoura e repolho) ^{1,6,10}	908	216	8,4	2,4	20,9	1,6	13,2	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e cebola	191	45	1,0	0,0	4,7	0,8	3,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	163	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	894	212	3,1	0,5	37,8	1,0	7,5	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	173	41	2,0	0,3	4,6	0,2	0,8	0,2
Prato	Massinha de aves (peru, frango, cotovelinhos, ervilhas, cenoura) ^{1,3,6,10}	682	162	5,4	1,3	14,4	1,0	13,4	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

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, 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



Município de Santa Marta de Penaguião
Pré-Escolar e 1º ciclo
Semana de 27 a 31 de outubro de 2025
Almoço



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,7,12}	550	131	4,1	0,7	20,0	1,0	2,9	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja e sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{1,6,7,10,12}	244	58	1,3	0,2	8,2	0,6	3,1	0,2
Prato	Tranches de pescada panados com pão ralado com arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	787	186	4,1	0,6	25,3	0,8	11,5	0,5
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	112	26	0,1	0,0	3,9	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	4,8	0,7	0,9	0,2
Prato	Frango assado com massa fusilli tricolor ^{1,3,6,10}	879	208	4,5	0,9	25,0	1,1	16,3	0,4
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	112	27	0,5	0,1	2,1	0,5	2,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Empadão de atum com macedónia de legumes ^{3,4,7,12}	407	97	4,2	0,7	8,3	0,3	6,0	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,9	0,3	4,7	0,6	0,6	0,2
Prato	Bifaninhas estufadas com arroz branco ¹²	775	184	5,7	1,4	17,5	0,4	15,6	0,3
Salada	Juliana de legumes salteada (cenoura, couve branca e lombarda)	453	110	8,5	1,3	4,0	0,5	2,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

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 rijas, 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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Pré-Escolar e 1º ciclo Semana de 3 a 7 de novembro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1020	243	10,9	3,7	21,1	0,9	14,9	0,2
Salada	Salada de cenoura, milho e tomate	168	40	0,8	0,0	4,9	3,1	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Sopa de curgete com favas (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,5	0,5	1,0	0,2
Prato	Arroz de bacalhau com cenoura ⁴	850	201	3,1	0,5	30,2	1,2	12,9	1,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Pá de porco assada com batata dourada	599	143	6,9	2,0	10,8	0,7	8,9	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	112	26	0,1	0,0	3,9	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta									
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Tirinhas de pota no forno com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1068	254	8,8	1,2	33,6	1,1	9,6	0,6
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	174	42	0,3	0,1	7,0	0,3	2,1	0,7
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época ⁷	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	0,1
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Sopa de couve lombarda (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	163	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Massada de peru com massa cotovelinhos e legumes (cenoura e ervilhas) ^{1,3,6,10}	722	171	3,1	0,5	19,6	1,5	15,5	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Pré-Escolar e 1º ciclo Semana de 10 a 14 de novembro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) ^{7,12}	173	41	2,0	0,3	4,6	0,2	0,8	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com molho de castanhas e massa espiral ^{1,3,8}	821	195	6,2	1,4	19,5	1,2	14,8	0,3
Salada	Salada de cebola, couve roxa e tomate	108	26	0,1	0,0	3,6	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Creme de cenoura e feijão branco (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	262	62	1,7	0,3	8,1	0,6	2,3	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	899	213	6,2	0,8	28,8	0,9	9,9	0,9
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Doce de são martinho / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Feijoada de aves (feijão catarino, repolho, frango, peru, cenoura) com arroz ^{1,6}	807	192	6,8	1,9	20,4	0,9	12,0	0,5
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	170	41	2,0	0,3	4,8	0,6	0,6	0,2
Prato	Salada de pescada com batata e feijão-verde ⁴	361	85	0,6	0,1	10,6	0,7	8,8	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Frango assado com massa cotovelinhos salteada com cenoura ^{1,3,6,10}	779	185	5,5	1,0	17,9	1,4	15,3	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	199	47	1,3	0,0	4,6	1,6	3,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

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, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 Santa Marta de Penaguião Pré-Escolar e 1º ciclo Semana de 17 a 21 de novembro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	219	52	1,9	0,3	6,2	0,5	1,6	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) com arroz de cenoura ³	729	173	5,6	1,5	21,4	0,9	8,3	0,5
Salada	Salada de cenoura, milho e repolho	177	42	0,9	0,0	4,9	2,0	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Filete de fegonero corado com batata ensalsada ⁴	417	99	2,3	0,3	12,6	0,8	6,1	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,7,8,12}	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	163	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Rolo de peru assado com molho de tomate e massa fusilli tricolor ^{1,3,6,10,12}	940	224	10,1	3,3	21,4	1,5	11,3	0,6
Salada	Salada de milho, pepino e cenoura raspada	170	40	1,1	0,1	4,1	2,1	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Arroz de atum com cenoura e ervilhas ⁴	924	219	6,4	0,9	29,0	1,1	10,9	1,1
Salada	Salada de cebola, couve roxa e tomate	108	26	0,1	0,0	3,6	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão-de-bico, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,6,10}	855	203	5,8	1,4	23,8	1,9	12,5	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶Frutos de casca rija, 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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião
Pré-Escolar e 1º ciclo
Semana de 24 a 28 de novembro de 2025
Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,3,6,12}	864	206	7,7	3,2	23,3	1,5	10,3	0,8
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	112	26	0,1	0,0	3,9	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Filetes de pescada envoltos em farinha amarela no forno com arroz de cenoura ^{1,4}	757	179	4,4	0,6	23,1	0,8	11,6	0,4
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	174	42	0,3	0,1	7,0	0,3	2,1	0,7
Sobremesa	Gelatina de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Frango corado com massa cotovelinhos salteada com ervilhas ^{1,3,6,10}	779	185	5,0	0,9	18,7	1,1	15,3	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e penca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	263	63	1,7	0,2	8,8	0,6	2,5	0,2
Prato	Lascado de paloco gratinado com salada de batata e molho branco ^{1,4,6,7}	524	124	2,9	0,7	16,0	1,2	8,0	1,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	182	43	1,0	0,1	4,3	0,4	3,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	173	41	2,0	0,3	4,6	0,2	0,8	0,2
Prato	Chili de carne (feijão catarino, pimento)	1081	258	9,8	2,9	26,6	0,5	15,8	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião
Pré-Escolar e 1º ciclo
Semana de 1 a 5 de dezembro de 2025
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
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pão		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 curgete e favas (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	184	44	1,8	0,3	5,1	0,6	1,2	0,2
Prato	Hambúrguer de aves com arroz de ervilhas ^{1,6,12}	827	197	6,3	2,0	18,5	0,7	16,5	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	112	26	0,1	0,0	3,9	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Bolonhesa de cavala ^{1,3,4,6}	1112	265	11,8	1,6	27,8	1,5	11,3	0,3
Salada	Salada de cebola, milho e pepino	177	42	1,3	0,1	3,8	1,3	3,3	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo / fruta da época ⁷	419	99	1,4	0,8	18,8	15,1	2,9	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	186	44	1,4	0,2	4,4	0,7	3,0	0,2
Prato	Jardineira de peru	410	97	1,3	0,2	12,1	1,1	8,6	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	163	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Douradinhos de pescada com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1178	279	5,1	0,7	48,1	1,5	9,4	0,5
Salada	Abóbora, brócolos e couve branca	121	29	0,5	0,1	3,5	0,9	2,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião

Pré-Escolar e 1º ciclo

Semana de 8 a 12 de dezembro de 2025

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
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pão		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 grão-de-bico e nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	221	53	2,0	0,3	6,6	0,5	1,4	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1020	243	10,9	3,7	21,1	0,9	14,9	0,2
Salada	Abóbora, feijão-verde e repolho	121	29	0,5	0,1	3,5	0,9	2,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de tomate e arroz branco ⁴	722	171	5,3	0,8	19,8	0,7	10,8	0,5
Salada	Salada de alface, milho e pepino	230	54	1,8	0,1	4,3	0,4	4,8	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Frango assado com batata dourada	469	111	3,0	0,5	11,9	0,8	8,7	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	112	26	0,1	0,0	3,9	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Atum com salada de feijão-frade e arroz ⁴	1115	264	7,1	1,1	31,4	0,3	17,3	1,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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



Município de Santa Marta de Penaguião
Pré-escolar e 1º ciclo
Semana de 15 a 19 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	943	224	6,5	0,9	30,0	0,7	10,5	0,9
Salada	Brócolos, abóbora e couve branca	121	29	0,5	0,1	3,5	0,9	2,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha / sopa de legumes (cebola, cenoura e repolho) ^{1,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,9	0,3	4,0	0,2
Prato	Peru corado com batata aos cubos no forno ^{5,6}	642	154	8,7	2,0	6,1	0,1	12,6	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	1,1	1,5	0,0
Sobremesa	Sobremesa natalina / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

Férias

Quinta	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
--------	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Férias

Sexta	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
-------	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Férias

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