



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



www.gertal.pt



Segunda

Município da Figueira da Foz Restaurante Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sopa	Feijão-verde	228	54	0,9	0,1	9,6	1,2	1,4	0,1	
Prato	Hambúrguer de aves estufado em molho de tomate com esparguete ^{1,3,6,12}	811	193	7,3	0,5	18,1	0,8	13,4	0,2	
Vegetariana	Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,6}	1284	303	3,3	0,7	46,9	2,0	20,9	0,3	
Salada	Alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,5	0,1	
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	11,4	0,7	0,0	
Terça										
Sopa	Feijão-frade com nabijas	266	63	0,9	0,1	11,1	1,0	1,9	0,1	
Prato	Tranches de salmão no forno aromatizados com limão e manjeriço e batata assada ⁴	705	169	10,3	1,9	10,8	0,8	7,6	0,2	
Vegetariana	Seitan de cebolada com batata assada ^{1,6}	512	122	4,0	0,7	12,8	1,0	8,0	0,2	
Salada	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor	126	30	0,2	0,0	3,8	3,2	2,1	0,5	
Sobremesa	Arroz-doce / fruta da época ^{3,6,7}	1025	243	4,2	1,8	45,1	13,1	5,3	0,2	
Quarta										
Sopa	Alho-francês	239	57	0,9	0,1	10,1	0,9	1,4	0,1	
Prato	Rancho (carnes de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico) ¹	884	210	7,2	2,1	21,5	1,9	13,8	0,2	
Vegetariana	Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebolas estufadas com macarronete e grão-de-bico) ^{1,6}	995	236	4,2	0,7	37,3	3,0	9,9	0,2	
Salada	Couve-lombarda, cenoura e cebola	103	24	0,1	0,0	3,2	2,9	1,4	0,7	
Sobremesa	Fruta da época	221	53	0,4	0,0	10,5	9,8	0,5	0,0	
Quinta										
Sopa	Caldo verde ^{6,12}	308	73	2,2	0,7	10,5	0,7	2,3	0,2	
Prato	Bacalhau à Brás (migas de bacalhau, batata aos palitos, ovo e salsa picada) ^{3,4}	596	143	7,4	1,3	9,8	0,6	8,2	1,3	
Vegetariana	Legumes à Brás (alho-francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão-branco, batata aos palitos e salsa)	722	172	6,1	0,9	20,9	0,9	5,2	0,2	
Salada	Alface, couve roxa e milho	253	60	1,7	0,0	5,2	1,3	5,1	0,0	
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	11,4	0,7	0,0	
Sexta										
Sopa	Crema de couve-flor e cenoura	231	55	0,9	0,1	9,7	1,2	1,5	0,1	
Prato	Frango assado no forno tomilho arroz de ervilhas	835	198	4,6	0,8	25,2	0,3	13,4	0,4	
Vegetariana	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, cenoura e tomate)	830	198	8,0	1,2	27,3	1,6	3,1	0,4	
Salada	Salada de rúcula, tomate e cenoura ralada	92	22	0,2	0,0	3,3	3,2	0,9	0,1	
Sobremesa	Fruta da época	221	53	0,4	0,0	10,5	9,8	0,5	0,0	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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.



www.gertal.pt



Segunda

Município da Figueira da Foz Restaurante Semana de 26 de fevereiro a 1 de março de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	238	56	0,9	0,1	10,0	0,9	1,5	0,1
Prato	Arroz de atum cenoura e milho ⁴	1091	260	10,1	1,4	30,5	0,3	11,4	0,8
Vegetariana	Estufado de lentilhas arroz de cenoura ^{1,6,8,10,11}	1191	283	4,3	0,6	51,9	1,0	9,6	0,3
Salada	Alface, tomate e cebola	86	20	0,2	0,0	2,9	2,6	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	11,4	0,7	0,0
Terça									
Sopa	Agrião	234	55	0,9	0,1	9,7	1,0	1,5	0,1
Prato	Tirinhas de peru estufadas feijão vermelho macarronete ¹	951	226	6,5	1,6	26,6	1,5	14,8	0,4
Vegetariana	Curgete grelhada massa de feijão ^{1,6}	942	224	3,5	0,7	37,7	2,0	10,1	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	101	24	0,1	0,0	3,1	2,7	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta assada / fruta da época	321	76	0,5	0,1	16,4	3,5	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Grão com espinafres	287	68	1,1	0,2	11,5	1,0	2,2	0,1
Prato	Filetes de solha gratinados batata assada ⁴	444	105	2,6	0,4	11,0	0,7	8,9	0,2
Vegetariana	Tofu à gomes de sá ^{1,5,6,8,9,10,11}	446	106	3,5	1,0	12,4	1,0	5,7	0,2
Salada	Couve coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho	404	98	8,3	1,2	3,7	3,0	1,0	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
Quinta									
Sopa	Couve-portuguesa	235	56	0,9	0,1	9,9	1,1	1,4	0,1
Prato	Lombo de porco assado alecrim, laranja e arroz de açafreão	951	227	10,2	3,0	19,9	0,6	13,3	0,3
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz de açafreão com soja, ervilha, pimento, tomate e cenoura) ⁶	1075	255	3,2	0,4	36,0	0,8	18,9	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	11,4	0,7	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas	238	56	0,9	0,1	9,9	1,0	1,6	0,1
Prato	Massinha (cotovelinhos) de tamboril tomate pimento ^{1,3,4}	629	149	4,0	0,6	16,2	1,1	11,6	0,2
Vegetariana	Favas estufadas ao natural tomate massa cotovelinhos ^{1,6}	737	174	3,3	0,7	28,9	2,7	6,4	0,3
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,5	12,0	0,9	0,0

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



Segunda

Município da Figueira da Foz Restaurante Semana de 4 a 8 de março de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sopa	Creme de cenoura coentros	233	55	0,9	0,1	10,0	1,0	1,3	0,1	
Prato	Panados de frango no forno massa espiral ^{1,3,6,7,11}	1244	296	11,8	2,1	34,0	1,1	12,6	1,0	
Vegetariana	Hambúrguer de grão e batata-doce massa espiral ^{1,6}	1219	289	4,6	0,8	47,8	4,3	11,2	0,2	
Salada	Salada de alface, tomate e cebola	86	20	0,2	0,0	2,9	2,6	1,0	0,0	
Sobremesa	Fruta da época	222	53	0,4	0,0	10,5	8,2	0,5	0,0	
Terça										
Sopa	Canja ^{1,3}	271	64	0,6	0,1	9,5	0,0	4,8	0,2	
Sopa 1	Creme de favas	248	59	0,9	0,1	10,3	0,9	1,7	0,1	
Prato	Feijoada de potas com arroz branco ¹⁴	663	157	2,7	0,4	19,6	0,5	11,9	0,4	
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão-branco, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	868	206	2,4	0,4	33,0	1,1	8,8	0,2	
Salada	Cenoura, couve-lombarda e pimento	477	116	10,6	1,5	2,6	2,3	1,4	0,5	
Sobremesa	Fruta da época	221	53	0,4	0,0	10,5	9,8	0,5	0,0	
Quarta										
Sopa	Nabo com curgete	222	52	0,8	0,1	9,3	1,0	1,3	0,1	
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca estufada em molho de tomate com cenoura ralada) ^{1,3}	945	225	8,5	2,7	24,6	1,5	11,8	0,2	
Vegetariana	Esparguete salteada com lentilhas, feijão-verde, ervilha e cenoura ^{1,6,8,10,11}	939	223	3,3	0,7	37,8	3,0	10,8	0,2	
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	87	20	0,2	0,0	2,8	2,8	1,1	0,1	
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,1	0,7	0,0	
Quinta										
Sopa	Feijão-manteiga com couve-coração	319	76	0,9	0,1	12,5	1,1	2,9	0,1	
Prato	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjeriço com batata assada ⁴	425	101	2,5	0,4	11,5	0,8	7,5	0,2	
Vegetariana	Seitan assado no forno limão, manjeriço e batata assada ^{1,6}	510	121	3,1	0,6	13,7	0,9	8,7	0,2	
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	127	30	0,3	0,0	3,1	2,7	2,6	0,2	
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	438	103	0,0	0,0	25,4	24,8	0,0	0,1	
Sexta										
Sopa	Feijão-verde	228	54	0,9	0,1	9,6	1,2	1,4	0,1	
Prato	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, queijo parmesão e orégãos) ⁷	924	220	7,7	2,5	23,9	0,2	13,2	0,5	
Vegetariana	Arroz à primaveril com cogumelos, cubos de cenoura, milho e feijão branco estufados	1034	246	5,8	0,8	35,0	0,3	9,4	0,4	
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,3	0,1	2,2	2,0	1,7	0,0	
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	11,4	0,7	0,0	

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, 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.



gertal

www.gertal.pt



Segunda

Município da Figueira da Foz Restaurante Semana de 11 a 15 de março de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor	229	54	0,9	0,1	9,5	1,2	1,5	0,1
Prato	Lombinhos de cavala arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho) ^{4,6}	916	218	7,5	0,8	26,6	0,6	10,4	0,4
Vegetariana	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu ^{1,5,6,8,9,10,11}	1023	244	5,4	1,3	36,6	0,2	11,8	0,3
Salada	Alface, couve-roxa e pepino	92	22	0,3	0,1	2,2	2,0	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	222	53	0,4	0,0	10,5	8,2	0,5	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-lombarda	225	53	0,8	0,1	9,4	1,1	1,4	0,1
Prato	Bifinhos de frango estufados molho de cogumelos esparguete ^{1,3,7}	800	190	6,1	1,5	19,3	0,9	13,9	0,3
Vegetariana	Soja estufada molho de cogumelos esparguete ^{1,6}	1275	302	4,0	0,8	40,6	1,6	22,9	0,4
Salada	Alface, tomate e cebola	86	20	0,2	0,0	2,9	2,6	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,1	0,7	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Da horta (repolho, feijão branco, curgete e cenoura)	278	66	0,9	0,1	11,2	0,9	2,2	0,1
Prato	Filete de Alabote assado pão ralado e salada de batata (batata e ovo aos quartos, ervilha) ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	473	112	2,4	0,4	13,2	0,7	8,9	0,3
Vegetariana	Grão crocante abóbora e cenoura no forno batata ensalsada	646	154	5,1	0,7	21,1	1,5	4,4	0,5
Salada	Feijão-verde, cenoura e nabo	110	26	0,2	0,0	3,8	3,3	1,0	1,0
Sobremesa	Fruta assada ou fruta da época	292	69	0,5	0,1	14,7	6,2	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	226	53	0,9	0,1	9,3	1,0	1,4	0,1
Prato	Feijoada (carne de porco e vaca aos cubos, feijão-atarino) com arroz branco	868	207	6,4	1,8	23,2	0,5	13,6	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco	1111	265	4,5	0,6	45,7	0,8	9,5	0,4
Salada	Couve-lombarda, cenoura e cebola	102	24	0,1	0,0	3,1	2,7	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	11,4	0,7	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	238	56	0,9	0,1	9,9	1,0	1,6	0,1
Prato	Gratinado de lascas de pescada no forno massa penne molho branco ^{1,4,6,7}	761	180	3,3	1,0	22,3	1,6	14,6	0,4
Vegetariana	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, alho-francês, tomate e lentilhas) ^{1,6,8,10,11}	742	176	3,7	0,5	28,5	2,5	7,0	0,1
Salada	Alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,5	0,1
Sobremesa	Aletria / fruta da época ^{1,3,6,7}	981	232	5,1	2,0	36,9	11,6	8,2	0,2

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 rijas, 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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Segunda

Município da Figueira da Foz Restaurante Semana de 18 a 22 de março de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilha, nabo e cenoura)	237	56	0,9	0,1	10,0	0,9	1,4	0,1
Prato	Massa Tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado ^{1,6,7}	1102	262	10,7	4,1	26,2	1,6	15,2	0,4
Vegetariana	Tagliatelle com soja e molho de tomate ^{1,6}	1092	258	2,6	0,6	34,9	2,1	20,9	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	3,0	2,8	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	222	53	0,4	0,0	10,5	8,2	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, lombarda e cenoura) ^{1,3}	402	95	1,4	0,2	16,6	1,1	3,5	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno crosta de broa arroz de ervilhas ^{1,4}	755	179	4,2	0,6	23,9	0,2	10,8	0,4
Vegetariana	Strogonoff de seitan arroz de ervilhas ^{1,6}	758	180	3,9	0,6	23,2	0,3	12,2	0,4
Salada	Salada de cenoura ralada, beterraba e pepino	95	23	0,2	0,1	3,3	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Arroz-doce / fruta da época ^{3,6,7}	1025	243	4,2	1,8	45,1	13,1	5,3	0,2
Quarta									
Sopa	Feijão-verde	228	54	0,9	0,1	9,6	1,2	1,4	0,1
Prato	Peru assado laranja esparguete ^{1,3}	803	191	7,3	2,0	16,0	1,1	15,1	0,3
Vegetariana	Massa siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja) ^{1,6}	1237	293	4,6	0,9	48,4	2,7	12,1	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	127	30	0,3	0,0	3,1	2,7	2,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	222	53	0,4	0,0	10,5	8,2	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde ^{6,12}	308	73	2,2	0,7	10,5	0,7	2,3	0,2
Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, ovo, cebola e salsa ^{3,4}	703	167	6,0	1,1	15,2	1,0	12,1	1,0
Vegetariana	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas) ¹²	594	141	2,2	0,4	21,8	2,5	6,7	0,3
Salada	Salada alface, tomate e cebola	82	19	0,2	0,0	2,6	2,3	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,5	12,0	0,9	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de ervilhas hortelã	223	53	1,0	0,1	8,7	1,1	2,0	0,1
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	809	195	12,5	2,5	14,7	0,2	5,5	0,9
Vegetariana	Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho-francês, seitan e amêndoa ralada) ^{1,6,8}	592	141	6,3	0,9	12,1	0,9	8,2	0,2
Salada	Legumes salteados (cogumelos, couve-lombarda e cenoura ralada)	562	136	13,0	1,9	2,0	1,8	1,7	0,7
Sobremesa	Bolo fofo de amêndoa ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	1955	467	28,2	7,59	44,8	23,4	8,6	0,3

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. 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