



EMENTA

R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição: Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho			Alergénios		Declaração Nutricional por 100g:							
EMENTA SEMANAL 27 de Fevereiro a 3 de Março 2023			(colocar o número correspondente)									
2ª F E I R A	SOPA	Legumes	Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
	PRATO	Macarronada de frango com tomate e grão	1		134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa macarrão	1		741/177	5,9	2	17,5	2,5	3,6	15	0,4
	VEGETARIANO	Massa farfalle com grão de bico e espinafres	1		775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
	SALADA	Alface, milho e cenoura			599/143	4,5		19,4			5,9	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			206/50	2	0,2	6,7	1,6	1,5	1,4	0,2
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo	1,7		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
3ª F E I R A	SOPA	Agrião			453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com puré de batata	1,4,7		168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida	4		477/114	4,3	1,3	10,9	1,2	0,7	9,3	0,4
	VEGETARIANO	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga	1		419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3
	SALADA	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas e cenoura)			415/99	2,9		13,4			4,5	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	0,2
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1,7		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
4ª F E I R A	SOPA	Grão com espinafres			673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa	1		209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com esparguete	1		779/186	8	0,7	14,4	1,9	1,5	14,1	0,4
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	1,6		1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura			607/145	5,9		20,9			6,9	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	0,2
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru	1,7	6	226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
5ª F E I R A	SOPA	Puré de cenoura			388/93	1,8	0,8	13,9	4	0,8	5,1	0,6
	PRATO	Peixe à Primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos)	4		138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
	DIETA	Peixe à Primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos)	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)			473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	SALADA	Incorporados: brócolos, cenoura e couve-flor			448/107	2,2		16			5,9	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			164/39	1,9	0,2	3,1	2,6	2,4	2,6	0,2
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1,7		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
6ª F E I R A	SOPA	Brócolos e couve-flor			673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
	PRATO	Peru estufado com ervilhas e arroz de cenoura			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
	DIETA	Perna de peru estufada simples com arroz de cenoura			607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura			607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
	SALADA	Alface, tomate e pepino			703/168	3,4		28,9			5,5	
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal / Fruta da época		12	134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1
	LANCHE	Leite branco + bolo de aveia sem açúcar adicionado	1,3,7		276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2

Ementa elaborada por: Inês Martins
Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremçoço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.



R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição: Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho



EMENTA SEMANAL 6 a 10 de Março 2023

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

2ª F E I R A	SOPA	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e brócolos cozidos	4		662/158	6	0,6	14,9	1,6	2,2	12,4	0,4
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida e brócolos	4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos			448/107	4,2		13,3			4	
	SALADA	Incorporados: cenoura, brócolos e tomate			158/38	2,2	0,2	3,1	2,8	2,3	1,7	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo	1,7		453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3
3ª F E I R A	SOPA	Puré de abóbora			151/36	0,7	0,1	6,4	1,7	1,1	1,2	0,1
	PRATO	Ovos mexidos com massa macarrão	1,3		595/180	8,5	1,8	18,7	0,7	1,2	9,7	0,4
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa macarrão	1		912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano	1		440/105	2,3		16,4			4,9	
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes			117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
4ª F E I R A	SOPA	Feijão encarnado com couve			205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
	PRATO	Filetes de pescada no forno em cebolada com batata	4		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
	DIETA	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida	4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3
	VEGETARIANO	Legumes à Brás	6		494/118	3,8		16			5,1	
	SALADA	Brócolos, feijão-verde e cenoura			156/37	1,9	0,2	3,3	2,6	2,7	2	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango	1,7	6	384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7
5ª F E I R A	SOPA	Feijão-verde			172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1
	PRATO	Frango assado com massa penne	1		925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa penne	1		775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)	1		895/214	7,2		23,7			7,5	
	SALADA	Alface, pepino e beterraba			128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã assada / fruta da época			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
6ª F E I R A	SOPA	Legumes			134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
	PRATO	Feijoada de lulas com arroz branco	14		532/127	1,7	0,3	18,6	1,7	3,7	9,2	0,4
	DIETA	Maruca cozida com batata e feijão-verde cozido	4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco			628/150	3,8		21,5			7,2	
	SALADA	Curgete, cenoura e pimentos salteados			131/32	1,7	0,2	2,8	2,6	1,6	1,3	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com doce	1,7		415/99	1,5	0,8	17,3	7,5	0,9	4,2	0,2

Ementa elaborada por: Inês Martins
Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.



EMENTA

R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição: Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho												
EMENTA SEMANAL 13 a 17 de Março 2023			Alergénios (colocar o número correspondente)		Declaração Nutricional por 100g:							
2 ª F E I R A	SOPA	Alho francês	Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
	PRATO	Pá de porco estufada com arroz de ervilhas			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco e couves-de-bruxelas			854/204	10,4	3,2	16,1	1	1,8	12,9	0,4
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco			946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
	SALADA	Curgete, cenoura e pimentos salteados			461/110	3,5		15			4,5	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			131/32	1,7	0,2	2,8	2,6	1,6	1,3	0,2
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo	1,7		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
3 ª F E I R A					453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3
	SOPA	Nabiças			163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Bacalhau com natas	1,4,6,7		724/173	8,9	2,6	12,8	1,9	1	11,4	0,5
	DIETA	Abrótea cozida com batata e couve portuguesa cozida	4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
	VEGETARIANO	Tofu espiritual	6		528/126	6		9,7			9,2	
	SALADA	Alface, pepino e milho			215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Arroz doce / fruta da época	3,7		966/231	3,7	1,2	45,1	29,9	0,4	4,3	0
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
4 ª F E I R A	SOPA	Ervilhas			205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
	PRATO	Pernas de frango no forno com massa fusilli tricolor	1		1093/261	10,8	2,5	19,5	0,8	1,3	23,2	0,3
	DIETA	Pernas de frango simples no forno com massa fusilli tricolor	1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor	1,6		473/113	5,9		10,5			3,7	
	SALADA	Alface, pepino e beterraba			128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru	1,7	6	388/93	1,8	0,8	13,9	4	0,8	5,1	0,6
5 ª F E I R A	SOPA	Abóbora com couve			142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
	PRATO	Pescada cozida com batata e grão-de-bico cozido	4		611/146	3,6	0,6	20	1,1	3	10,3	0,3
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga	1		415/99	2,9		13,4			4,5	
	SALADA	Brócolos, cenoura e nabo cozidos			149/36	2,1	0,2	3	2,6	2,4	1,5	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
6 ª F E I R A	SOPA	Purê de cenoura			138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
	PRATO	Arroz de aves (frango e peru)			770/184	4,2	0,7	21,3	0,3	0,7	15,4	0,3
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco			833/199	3,3	0,5	26,5	0	0,6	18,2	0,3
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e cogumelos			599/143	4		22			4,8	
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino			154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com marmelada	1,7		425/102	1,5	0,8	17,8	8	0,9	4,2	0,2

Ementa elaborada por: Inês Martins
Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N
Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremço; 14- Moluscos.
Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.



EMENTA

R.07.00
05.03.2021



Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 20 a 24 de Março 2023

2 ª F E I R A	SOPA	Purê de curgete
	PRATO	Salada russa de pescada (com macedónia de legumes)
	DIETA	Salmão grelhado com batata
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes
	SALADA	Incorporados: Macedónia (feijão-verde, ervilhas e cenoura)
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo

3 ª F E I R A	SOPA	Juliana
	PRATO	Carne de vaca guisada com massa esparguete
	DIETA	Frango cozido com massa esparguete
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

4 ª F E I R A	SOPA	Grão com nabiças
	PRATO	Filetes de pescada no forno com batatinha assada
	DIETA	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos
	SALADA	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com doce

5 ª F E I R A	SOPA	Espinafres
	PRATO	Nuggets de frango com arroz de cenoura
	DIETA	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

6 ª F E I R A	SOPA	Alface
	PRATO	Redfish estufado com batata cozida
	DIETA	Redfish cozido com batata cozida
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
	SALADA	Alface, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Pêra cozida / Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com doce

Ementa elaborada por: Inês Martins
Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém	Pode conter vestígios
4	
4	
1,7	

1	
1	
1,6	
1,7	

1,3,4,6	
4	
1	
1,7	

1,3	
1,7	

4	
4	
1,7	

Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
155/37	0,6	0,1	6,8	2,5	1,7	1,3	0,1
335/80	2,3	0,4	8,8	1,6	2,2	6,7	0,3
1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3
532/127	2,9		19,4			5,7	
193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3

134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
762/182	7,7	2,6	15,6	2,2	1,9	13,6	0,4
775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
607/145	5,9		20,9			6,9	
125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3
464/111	2,8		14,4			6,9	
159/38	1,7	0,2	3,9	3,2	2,5	2,1	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
415/99	1,5	0,8	17,3	7,5	0,9	4,2	0,2

159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
1273/304	12	1,6	35,4	1,2	2,1	13,5	0,8
611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4
703/168	3,4		28,9			5,5	
154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
448/107	3,4	0,5	10,1	1,4	1,2	10	0,3
440/105	2,7	0,5	10,1	0,6	0,8	10,9	0,3
448/107	2,2		16			5,9	
134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
415/99	1,5	0,8	17,3	7,5	0,9	4,2	0,2

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremçoço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.



R.07.00
05.03.2021

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho



EMENTA SEMANAL 27 a 31 de Março 2023

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
1093/261	10,9	3,6	24,8	0,7	4,4	15,7	0,5
833/199	3,3	0,5	26,5	0	0,6	18,2	0,3
427/102	4,2		8,2			4,1	
126/31	1,3	0,2	3,2	3	2,7	1,6	0,1
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3
134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
469/112	4	0,7	9,9	1,1	1	10,1	0,3
419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3
599/143	4,5		19,4			5,9	
215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
691/165	5,4		27			6,7	
193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7
264/63	1,1	0,1	12	2,7	2,7	2,4	0,1
586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4
452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
423/101	2,2		15,6			4,9	
128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
155/37	0,5	0,1	7,2	3	2,3	1,3	0,1
796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
473/113	5,9		10,5			3,7	
217/52	2,3	0,3	6,7	1,3	1,1	1,6	0,1
469/112	3	2,3	18,3	13,9	0,2	3,1	0,2
371/89	2,3	0,9	13,2	5,9	1,1	4,5	0,2

Ementa elaborada por: Inês Martins
Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- ...

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

Sementes de Sesamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.