

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município da Lousã Semana de 4 a 8 de maio de 2026 Almoço

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa de hortaliça ^{7,12} | 176 | 42 | 1,3 | 0,2 | 5,8 | 0,5 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,6,7,9,10} | 956 | 226 | 4,1 | 0,6 | 38,6 | 0,7 | 8,2 | 0,4 |
| Vegetariana | Seitan assado com arroz de cenoura ^{1,6} | 939 | 223 | 5,5 | 1,0 | 29,8 | 1,5 | 12,7 | 0,6 |
| Salada | Salada de alface e milho | 547 | 282 | 13,2 | 1,9 | 7,5 | 2,6 | 1,9 | 1,3 |
| 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 brócolos e cenoura ^{7,12} | 180 | 43 | 1,3 | 0,2 | 6,2 | 0,8 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Frango estufado com tomate e massa espiral ^{1,3} | 689 | 163 | 3,5 | 0,7 | 18,3 | 1,1 | 14,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Salsichas de soja estufada com massa espiral e cogumelos estufados ^{1,6,10} | 735 | 220 | 10,0 | 1,5 | 25,9 | 1,4 | 6,4 | 1,0 |
| Salada | Cenoura e feijão-verde cozido | 130 | 31 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 2,8 | 1,2 | 1,0 |
| 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 penca ^{7,12} | 182 | 43 | 1,4 | 0,2 | 6,2 | 0,6 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Salada de pescada com batata, cenoura, curgete, ervilhas e batata aos cubos ⁴ | 373 | 88 | 0,5 | 0,1 | 12,0 | 0,8 | 7,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Jardineira de soja (soja estufada com cenoura, curgete, ervilhas e batata aos cubos) ^{1,6,8,11} | 516 | 122 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 3,1 | 9,8 | 0,1 |
| Salada | Salada de alface e beterraba | 475 | 115 | 9,8 | 1,4 | 3,9 | 3,4 | 1,5 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa de legumes ^{7,12} | 173 | 41 | 1,4 | 0,2 | 5,9 | 0,6 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Carne de porco assada com massa esparguete ^{1,3} | 1010 | 240 | 10,6 | 3,1 | 21,1 | 1,0 | 14,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Tofu assado e curgete em cubinhos com molho de castanhas e massa esparguete ^{1,6,10} | 1003 | 239 | 8,3 | 1,6 | 27,3 | 1,7 | 12,8 | 0,5 |
| Salada | Juliana de couve e cenoura | 465 | 113 | 10,1 | 1,5 | 3,3 | 1,2 | 1,2 | 0,4 |
| 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 grão-de-bico e repolho ^{7,12} | 225 | 53 | 1,5 | 0,2 | 7,7 | 0,7 | 1,5 | 0,2 |
| Prato | Bacalhau à Brás (bacalhau desfiado, batata e ovo) ^{3,4} | 889 | 213 | 12,6 | 1,8 | 12,8 | 0,4 | 11,3 | 1,7 |
| Vegetariana | Arroz colorido de lentilhas com cenoura, ervilhas e milho no forno | 946 | 257 | 6,6 | 0,9 | 34,0 | 2,6 | 7,4 | 0,3 |
| Salada | Salada de pepino e tomate | 93 | 22 | 0,3 | 0,0 | 3,2 | 3,2 | 0,9 | 0,0 |
| Sobremesa | Aletria / fruta da época ^{1,6,7,10} | 292 | 69 | 0,4 | 0,1 | 13,4 | 8,8 | 1,7 | 0,0 |



Fruta da semana: maçã golden, banana, pera, laranja e clementina

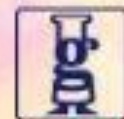
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, 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

Município da Lousã Semana de 11 a 15 de maio de 2026 Almoço

| | | VE (KJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde ^{7,12} | 186 | 44 | 1,4 | 0,2 | 6,0 | 0,7 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Almôndegas de aves estufadas com arroz branco ^{1,6,12} | 940 | 224 | 9,4 | 3,6 | 24,4 | 1,1 | 10,2 | 0,8 |
| Vegetariana | Feijão preto, abóbora e curgete estufados em tomate com arroz branco | 1082 | 256 | 8,2 | 1,1 | 37,2 | 0,9 | 8,1 | 0,5 |
| Salada | Brócolos e couve-flor | 160 | 38 | 0,3 | 0,0 | 4,6 | 1,3 | 2,1 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres ^{7,12} | 177 | 42 | 1,4 | 0,2 | 6,0 | 0,6 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Filetes de salmão no forno com batata aos cubos cozida ⁴ | 621 | 148 | 7,8 | 1,4 | 12,8 | 0,9 | 6,2 | 0,1 |
| Vegetariana | Macarrão com soja, cogumelos, cenoura e milho no forno com molho de legumes ^{1,6,8,10,11} | 994 | 252 | 6,6 | 1,1 | 25,2 | 5,0 | 17,1 | 0,4 |
| Salada | Salada de couve roxa e pepino | 114 | 27 | 0,2 | 0,1 | 3,3 | 0,5 | 1,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de curgete ^{7,12} | 336 | 80 | 2,6 | 0,4 | 11,3 | 1,2 | 1,9 | 0,3 |
| Prato | Massa de frango com oregãos ^{1,3,10,12} | 644 | 153 | 3,4 | 0,7 | 16,8 | 1,0 | 13,3 | 0,2 |
| Vegetariana | Salada quente de macarrão com grão-de-bico, cenoura, repolho e salsa ^{1,6,10} | 1308 | 310 | 6,7 | 1,2 | 48,2 | 3,0 | 11,9 | 0,7 |
| Salada | Salada de alface e beterraba | 475 | 115 | 9,8 | 1,4 | 3,9 | 3,4 | 1,5 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão catarino e penca ^{7,12} | 224 | 53 | 1,5 | 0,2 | 7,9 | 0,6 | 1,7 | 0,2 |
| Prato | Atum com feijão-frade, ovo e batata ao cubo ^{3,4} | 675 | 160 | 4,1 | 0,7 | 19,7 | 0,7 | 9,8 | 0,6 |
| Vegetariana | Grão-de-bico salteado com cebolada, salsa e batata assada | 613 | 146 | 4,4 | 0,6 | 20,7 | 1,5 | 4,3 | 0,2 |
| Salada | Cenoura e couve roxa | 111 | 26 | 0,0 | 0,0 | 4,2 | 2,7 | 1,0 | 1,7 |
| Sobremesa | Gelatina com fruta / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 559 | 132 | 0,4 | 0,1 | 28,1 | 26,3 | 2,4 | 0,4 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura | 207 | 49 | 1,2 | 0,2 | 8,1 | 0,7 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Arroz de peru no forno | 789 | 187 | 6,6 | 1,8 | 19,1 | 0,7 | 12,6 | 0,3 |
| Vegetariana | Tofu estufado com arroz branco ^{1,6} | 932 | 222 | 7,8 | 1,5 | 28,9 | 0,8 | 8,0 | 0,4 |
| Salada | Salada de alface e tomate | 78 | 19 | 0,2 | 0,0 | 2,1 | 1,7 | 1,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |



Fruta da semana: banana, pera, kiwi, clementina e maçã starking

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. 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

Município da Lousã Semana de 18 a 22 de maio de 2026 Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja de frango / sopa de legumes ^{1,6,10} | 206 | 49 | 0,5 | 0,1 | 6,9 | 0,3 | 4,0 | 0,2 |
| Prato | Filetes de pescada no forno com pão ralado e batata ao cubo no forno ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} | 596 | 142 | 5,9 | 1,7 | 12,5 | 0,7 | 8,5 | 0,5 |
| Vegetariana | Tofu salteado com cenoura, repolho e batatas palha (batata em natureza) ^{1,6} | 463 | 110 | 3,8 | 0,7 | 13,6 | 1,1 | 4,6 | 0,3 |
| Salada | Salada de couve roxa e pepino | 114 | 27 | 0,2 | 0,1 | 3,3 | 0,5 | 1,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de hortaliça ^{7,12} | 176 | 42 | 1,3 | 0,2 | 5,8 | 0,5 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Frango no forno com mel e arroz de feijão catarino ⁸ | 842 | 200 | 4,8 | 0,8 | 23,9 | 2,6 | 15,0 | 0,3 |
| Vegetariana | Grão-de-bico, abóbora e beringela no forno com molho de cenoura e arroz ^{9,10,11} | 1189 | 283 | 11,6 | 1,7 | 37,0 | 1,7 | 6,2 | 1,2 |
| Salada | Salada de alface e tomate | 78 | 19 | 0,2 | 0,0 | 2,1 | 1,7 | 1,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de grão-de-bico e abóbora ^{7,12} | 225 | 53 | 1,5 | 0,2 | 7,8 | 0,7 | 1,5 | 0,1 |
| Prato | Salada quente de massa tricolor, atum, curgete e milho ^{1,4,6,10} | 953 | 273 | 5,7 | 1,1 | 31,1 | 2,3 | 14,5 | 1,0 |
| Vegetariana | Soja estufada com massa ^{1,6,8,10,11} | 1191 | 282 | 4,8 | 1,0 | 36,8 | 5,4 | 20,5 | 0,4 |
| Salada | Curgete e repolho em juliana | 95 | 23 | 0,3 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 1,5 | 1,0 |
| Sobremesa | Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 687 | 162 | 0,3 | 0,1 | 35,1 | 33,2 | 3,0 | 0,2 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de couve lombarda ^{7,12} | 183 | 43 | 1,4 | 0,2 | 6,3 | 0,7 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Fêveras de porco estufadas com arroz de cenoura | 797 | 189 | 5,6 | 1,3 | 21,2 | 0,6 | 13,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Chilli vegetariano (feijão catarino, milho e cenoura) com arroz | 1185 | 320 | 5,4 | 0,7 | 48,4 | 1,4 | 11,3 | 0,3 |
| Salada | Salada de cenoura raspada e pepino | 95 | 22 | 0,3 | 0,1 | 3,2 | 3,0 | 1,0 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de legumes em juliana ^{7,12} | 162 | 39 | 1,8 | 0,3 | 4,5 | 0,6 | 0,8 | 0,1 |
| Prato | Salada de bacalhau com grão, batata ao cubo, ovo e molho verde ^{3,4,12} | 480 | 114 | 3,5 | 0,6 | 12,4 | 0,9 | 7,5 | 0,9 |
| Vegetariana | Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos e batata | 472 | 112 | 2,1 | 0,3 | 17,8 | 1,4 | 4,1 | 0,2 |
| Salada | Salada de couve roxa e milho | 122 | 229 | 0,6 | 0,1 | 11,5 | 3,3 | 2,5 | 1,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |



Fruta da semana: pera, maçã golden, banana, clementina e laranja

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, 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

Município da Lousã Semana de 25 a 29 de maio de 2026 Almoço

| | | VE (KJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres ^{7,12} | 177 | 42 | 1,4 | 0,2 | 6,0 | 0,6 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Bifinhos de peru (em tiras) estufados com cogumelos e massa esparguete polvilhada com salsa ^{1,3} | 623 | 147 | 2,5 | 0,5 | 17,1 | 1,0 | 13,5 | 0,4 |
| Vegetariana | Grão-de-bico e cogumelos estufados com esparguete polvilhada com salsa ^{1,6,10} | 1076 | 255 | 5,5 | 1,0 | 39,1 | 2,2 | 10,3 | 0,6 |
| Salada | Salada de pepino e milho | 97 | 230 | 1,0 | 0,2 | 10,6 | 4,3 | 2,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 188 | 44 | 0,1 | 0,0 | 8,7 | 8,7 | 0,7 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa à lavrador (feijão catarino, couve portuguesa e cenoura) ^{7,12} | 224 | 53 | 1,5 | 0,2 | 7,9 | 0,6 | 1,7 | 0,2 |
| Prato | Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ⁴ | 749 | 178 | 4,5 | 0,7 | 21,5 | 0,7 | 12,0 | 0,5 |
| Vegetariana | Tofu no forno com molho de legumes e arroz de cenoura ^{1,6} | 835 | 199 | 8,4 | 1,4 | 21,9 | 1,1 | 7,9 | 0,4 |
| Salada | Salada de alface e tomate | 78 | 19 | 0,2 | 0,0 | 2,1 | 1,7 | 1,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora e couve-flor ^{7,12} | 187 | 44 | 1,5 | 0,2 | 6,5 | 0,7 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Feijoada á transmontana (carne de porco, frango, feijão catarino e legumes) com arroz branco | 911 | 217 | 7,0 | 1,9 | 19,1 | 0,2 | 17,1 | 0,3 |
| Vegetariana | Lasanha vegetariana ^{1,3,6,7,10} | 722 | 172 | 5,1 | 2,0 | 24,3 | 1,6 | 6,8 | 0,4 |
| Salada | Salada de pepino e cenoura | 91 | 21 | 0,4 | 0,1 | 2,8 | 2,6 | 1,1 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês ^{7,12} | 179 | 43 | 1,4 | 0,2 | 6,1 | 0,6 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Salada de salmão com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde ⁴ | 560 | 133 | 6,3 | 1,2 | 11,7 | 0,9 | 6,5 | 0,1 |
| Vegetariana | Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde | 594 | 141 | 3,3 | 0,4 | 21,5 | 1,7 | 4,8 | 0,1 |
| Salada | Salada de couve roxa | 127 | 30 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 0,0 | 2,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Leite creme / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 327 | 77 | 0,7 | 0,3 | 15,6 | 11,5 | 1,5 | 0,1 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de curgete ^{7,12} | 336 | 80 | 2,6 | 0,4 | 11,3 | 1,2 | 1,9 | 0,3 |
| Prato | Arroz à valenciana (carne de porco aos cubos, cenoura, pimento e ervilhas) | 735 | 175 | 6,5 | 1,8 | 19,5 | 1,1 | 9,0 | 0,2 |
| Vegetariana | Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora, couve portuguesa, cenoura, couve-lombarda e feijão catarino estufados) com arroz branco | 588 | 140 | 2,8 | 0,3 | 21,6 | 0,8 | 6,3 | 0,3 |
| Salada | Cenoura e couve branca | 110 | 26 | 0,2 | 0,0 | 3,9 | 2,1 | 1,0 | 1,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |



Fruta da semana: maçã starking, banana, pera, kiwi e clementina

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, 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