



MUNICIPIO DE FAMALICÃO

RESTAURANTE

Semana de 31 de dezembro de 2018 a 4 de janeiro de 2019

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		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		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	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	147	35	2,4	0,3	3,3	0,5	0,5	0,2
Prato	Arroz de atum c/ legumes salteados (repolho e cenoura) ⁴	956	228	9,0	1,3	26,4	0,9	9,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	140	34	1,8	0,3	3,4	0,5	0,6	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/ esparguete salteado e ervas de provença ^{1,3,6,12}	1059	252	8,7	2,2	27,1	1,3	16,1	0,4
Salada	Salada de cenoura, ervilhas e milho	270	64	1,2	0,0	8,2	1,8	4,5	0,1
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 couve branca e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	199	48	1,9	0,3	5,9	0,8	1,5	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados c/ molho de tomate e arroz branco ^{4,12}	692	165	5,1	0,7	19,4	0,5	9,8	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	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 rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 7 a 11 de janeiro de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	141	34	2,2	0,3	3,3	0,5	0,6	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1014	242	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Salada	Couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	1,9	5,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	764	183	7,3	1,1	23,1	2,0	5,3	0,9
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	882	211	8,9	1,2	24,1	1,1	7,8	0,6
Salada	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera (alho francês, repolho e ervilhas) ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,6	0,2	4,4	1,0	1,0	0,2
Prato	Peru estufado c/ massa espiral ^{1,3}	771	183	3,9	0,8	21,7	1,0	14,7	0,4
Salada	Feijão verde e cenoura	124	29	3,3	0,0	2,0	1,8	1,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,9	0,3	3,7	0,6	0,6	0,2
Prato	Paloco à gomes sá ^{3,4}	442	105	2,5	0,5	12,4	0,3	7,6	0,6
Salada	Salada de milho e tomate	174	41	1,1	0,0	4,6	2,7	2,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,8	0,3	3,6	0,9	0,6	0,2
Prato	Rancho (porco aos cubos, enchidos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3}	908	216	8,4	2,4	20,7	1,4	12,8	0,2
Salada	(cenoura e repolho) incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 14 a 18 de janeiro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	147	35	2,4	0,3	3,3	0,5	0,5	0,2
Prato	Massa gratinada com cogumelos, ervilhas, brócolos e queijo ^{1,3,5,6,7}	783	186	6,3	2,6	25,3	1,7	6,1	0,6
Salada	Cenoura e couve-flor	136	32	0,4	0,0	5,3	1,8	1,1	1,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	549	132	7,2	1,1	13,6	2,3	2,0	0,9
Prato	Filete de cavala em conserva c/ salada de feijão-frade e arroz branco ^{4,6,9,12}	750	178	4,7	0,6	24,4	0,5	8,2	0,2
Salada	Salada de beterraba e couve branca	106	25	0,2	0,0	3,5	3,5	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,6	0,2	4,5	1,0	1,1	0,2
Prato	Carne de porco estufada c/ esparguete ^{1,3}	1016	242	10,6	3,1	21,3	1,0	14,8	0,4
Salada	Legumes salteados (repolho e cenoura)	658	160	15,0	2,2	3,9	3,0	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50	2,1	0,3	5,8	0,7	1,3	0,2
Prato	Tintureira estufada c/ batata polvilhada com salsa ⁴	441	105	3,0	0,4	11,6	0,1	7,3	0,3
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Sobremesa	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	138	33	1,7	0,3	3,6	0,9	0,6	0,2
Prato	Arroz de aves no forno	767	182	3,0	0,5	22,7	0,4	15,5	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	185	44	0,9	0,0	5,3	3,1	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 21 a 25 de janeiro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de favas com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,7	0,3	3,9	0,7	1,2	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/ macarrão ^{1,3,6,12}	876	209	7,7	3,2	23,3	1,5	10,3	0,8
Salada	Cenoura e ervilhas	165	39	0,1	0,0	6,7	3,1	1,9	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	198	47	1,9	0,3	5,2	0,6	1,5	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno c/ molho de tomate e arroz branco ^{4,12}	717	170	5,6	0,8	19,4	0,5	10,3	0,4
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	141	34	1,9	0,3	3,5	0,5	0,5	0,2
Prato	Jardineira de frango c/ arroz branco	532	126	3,6	0,9	13,8	0,3	9,3	0,2
Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas (incorporados)	599	145	18,2	1,9	0,1	0,0	1,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,8	0,3	3,7	0,8	0,5	0,2
Prato	Massada de paloco c/ cenoura e milho ^{1,3,4}	847	201	3,8	0,6	26,7	0,5	14,1	1,0
Salada	Salada de repolho e couve roxa	122	29	0,2	0,0	3,7	3,3	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	1,7	0,3	4,0	0,7	0,5	0,2
Prato	Feijoada à brasileira (porco e frango) c/ arroz branco	964	228	6,9	1,7	25,4	0,1	15,8	0,3
Salada	Brócolos e cenoura	515	125	11,3	1,6	2,0	0,6	2,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



MUNICIPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 28 de janeiro a 1 de fevereiro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	437	105	5,3	0,8	11,7	1,7	1,8	0,6
Prato	Macarrão salteado c/ picadinho de vaca estufado ^{1,3}	1006	239	9,4	3,2	23,9	1,1	13,5	0,4
Salada	Salada de cebola, tomate e orégãos	93	21	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,5	0,5	0,7	0,2
Prato	Filetes de pescada n forno c/ arroz de tomate ⁴	681	162	4,0	0,6	20,3	0,5	10,8	0,3
Salada	Cenoura e couve-flor	136	32	0,4	0,0	5,3	1,8	1,1	1,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Crepe de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	140	34	1,8	0,3	3,4	0,5	0,6	0,2
Prato	Massa cotovelos com frango e legumes (brócolos e curgete) estufados ao natural ^{1,3}	799	190	4,2	0,7	21,1	0,6	15,3	0,3
Salada	Brócolos e curgete (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	363	87	5,5	0,7	8,3	0,9	1,9	0,5
Prato	Salada de atum (batata, cenoura, ervilhas e milho) ⁴	432	102	2,8	0,3	12,9	0,2	6,4	0,5
Salada	Ervilhas, cenoura e milho (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	437	105	5,3	0,8	11,7	1,7	1,8	0,6
Prato	Carne de porco estufada (rojõezinhos) c/ arroz branco	965	230	10,0	2,8	22,3	0,2	12,3	0,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



MUNICÍPIO DE FAMILICÃO
RESTAURANTE
Semana de 4 a 8 de fevereiro de 2019
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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	141	34	2,2	0,3	3,3	0,5	0,6	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de ervilhas ^{3,5,6}	813	194	7,4	1,6	22,2	0,3	8,4	0,5
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	201	48	2,0	0,3	5,7	0,9	1,3	0,2
Prato	Douradinhos no forno c/ salada de batata e macedónia de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	497	118	1,7	0,2	20,0	0,8	4,5	0,4
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,9	0,3	3,6	0,6	0,5	0,2
Prato	Massa fusilli tricolor com frango, curgete, cogumelos e milho ^{1,3}	730	173	3,2	0,6	19,0	0,5	16,2	0,4
Salada	Salada de alface e cebola	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	459	110	5,8	0,9	11,6	2,8	1,7	0,7
Prato	Filetes de solha no forno c/ molho de cenoura e arroz branco ⁴	737	175	5,6	0,9	19,0	0,5	11,7	0,5
Salada	Couve-flor e repolho	130	31	0,4	0,0	4,8	2,3	1,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,2
Prato	Cubinhos de porco estufados com massa esparguete ^{1,3}	958	228	9,6	2,8	21,1	0,9	13,8	0,4
Salada	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas