



FOMENTO
FIT GU
Semana de 3 a 7 de março de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Febras de porco grelhadas com batata frita	2556	611	29,1	5,2	57,0	1,2	27,9	0,6
Dieta	Bife de frango grelhado com espargado ^{1,6,7}	1602	379	6,4	1,3	44,9	1,7	34,4	0,9
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com arroz ^{1,2,3,4,6,7,14}	1650	393	12,7	1,5	55,5	9,1	11,4	1,3
Sobremesa	fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	Carnaval								
Dieta									
Vegetariana									
Sobremesa									

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas c/ coentros	384	91	2,1	0,3	14,6	1,5	2,4	0,2
Prato	Peixe à brás ^{3,4}	2909	698	44,7	7,0	38,5	0,9	32,7	1,6
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura ⁴	821	194	1,9	0,3	17,4	1,7	25,9	1,0
Vegetariana	Legumes salteados com ovo cozido aos cubos e húmus de grão ³	663	159	11,6	2,2	4,8	0,8	7,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	241	56	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia	377	89	2,1	0,3	14,7	1,3	2,1	0,2
Prato	Massa gratinada com carne picada de vitela ^{1,3,7}	1488	355	15,8	5,8	31,4	1,2	20,1	0,4
Dieta	Peru assado fatiado com batata assada e legumes	1777	423	20,3	4,9	28,6	1,9	30,3	0,9
Vegetariana	Wrap de legumes com queijo e espinafres ^{1,6,7,9,10,11}	943	227	17,1	2,8	13,2	1,1	4,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	364	86	0,3	0,1	18,0	16,2	1,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de feijão com lombardo	436	103	2,1	0,3	16,3	1,3	3,3	0,2
Prato	Tirinhas de pote panadas com arroz de pimentos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2010	482	27,5	3,9	41,8	2,3	15,1	1,0
Dieta	Lombinhos de salmão no forno com batata cozida e legumes ⁴	1952	467	28,6	5,2	29,0	1,9	21,4	0,7
Vegetariana	Croquetes de legumes com arroz branco ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	2619	625	25,7	9,0	78,0	1,6	18,4	1,5
Sobremesa	Arroz doce ^{3,6,7}	538	128	3,2	1,3	20,9	9,2	3,2	0,2

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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.7 25/02/2025 22:41



FOMENTO
FIT GU
Semana de 10 a 14 de março de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	458	109	2,1	0,3	19,0	2,0	2,6	0,2
Prato	Almôndegas de aves com molho de tomate com esparguete ^{1,3,6,12}	1628	388	14,8	6,0	43,4	2,7	19,3	1,5
Dieta	Frango corado simples com arroz e salsa	1231	291	4,5	0,9	39,8	0,4	22,3	0,6
Vegetariana	Arroz salteado com legumes, pimentos, cogumelos, milho e ovo mexido ³	1174	280	10,3	2,1	34,0	1,0	11,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	363	86	2,0	0,3	14,2	1,3	2,0	0,2
Prato	Pescada á brás ^{3,4}	1951	467	28,8	4,1	28,6	0,6	21,9	1,3
Dieta	Lombinhos de fogonero no forno com molho de coentros e batatinha assadas e oregãos ⁴	985	233	6,2	0,9	27,0	1,8	15,6	0,8
Vegetariana	Lentilhas estufadas com ervas aromáticas e salsichas de tofu ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	1252	300	12,8	1,5	28,4	1,7	14,5	0,7
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Salada de peru com massa fusilli tricolor, orégãos e ananás ^{1,3,10,12}	1841	437	16,2	4,5	40,1	6,1	31,7	0,7
Dieta	Bife de vitela grelhado com arroz de legumes	1325	314	6,2	2,0	40,6	0,8	23,0	0,6
Vegetariana	Tortilha de legumes ^{3,5,6}	903	217	12,7	2,2	15,5	0,7	9,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	241	56	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Bifinhos de frango grelhados com molho de limão e arroz de cenoura ^{6,7}	1340	317	6,2	2,0	40,8	0,3	23,2	0,7
Dieta	Peito de peru assado com arroz branco e legumes	1451	344	9,4	1,4	41,3	0,5	22,8	0,7
Vegetariana	Massa cuscuz com cogumelos e legumes salteados e ovo cozido aos cubos ^{1,3,6}	1087	260	12,9	2,5	23,4	1,2	11,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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-flor	382	91	2,1	0,3	14,6	1,7	2,5	0,2
Prato	Pizza de atum ^{1,4,7}	1460	348	15,3	3,8	33,5	6,7	18,7	2,2
Dieta	Filete de bacalhau no forno com batata assada e legumes ⁴	1169	278	9,4	1,4	31,3	2,5	15,5	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,14}	1682	400	12,7	1,5	56,7	9,1	11,8	1,3
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	369	88	2,0	1,7	15,8	12,7	1,1	0,1

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, 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.7 25/02/2025 22:41

Fomento
Restaurante
Semana de 17 março a 21 de março de 2025 3
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}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Empadão de carne de bovino picada guarnecido com chouriço ^{3,7,12}	474	113	6,2	1,9	7,3	0,5	6,7	0,1
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e legumes	426	101	1,5	0,6	12,5	0,8	8,8	0,2
Vegetariana	Caril de grão com espinafres e arroz de alho ^{3,6,7,12}	508	120	2,1	0,6	14,3	0,7	10,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão verde	169	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,9	0,2
Prato	Bacalau com natas ^{1,4}	371	88	2,5	0,4	3,4	0,5	12,5	0,4
Dieta	Pescada cozida ⁴	368	87	0,6	0,1	10,8	0,7	9,1	0,3
Vegetariana	Quiche de legumes e cogumelos ^{1,6,7,12}	363	87	3,7	1,1	10,8	0,9	1,9	0,3
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Salada de peru com tagliatelle orégãos e cubinhos de chouriço ^{3,6,7,9,10}	962	229	10,3	4,0	24,2	2,4	9,7	1,2
Dieta	Cozido simples com arroz e lombardo	523	124	2,2	0,5	15,9	1,0	9,5	0,2
Vegetariana	Ervilhas com ovo escalfado	791	188	6,6	2,0	23,4	1,9	8,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alface	166	40	1,6	0,3	4,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Perninhas de frango assadas com batata pala, pala	990	236	10,4	2,5	21,1	0,2	14,1	0,6
Dieta	Frango corado com esparguete e legumes	405	96	1,8	0,3	11,6	1,1	7,8	0,3
Vegetariana	Mix de feijão com pimentos e arroz ^{3,5,6}	678	357	9,7	1,4	16,5	0,5	13,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas ⁴	749	178	3,7	0,5	24,2	0,5	11,6	0,4
Dieta	Posta de bacalhau fresco assado com batata assada e legumes ⁴	603	143	3,5	0,5	17,2	0,9	10,1	0,4
Vegetariana	Folhado de legumes com arroz de coentros	831	198	5,1	0,7	26,3	1,9	9,1	0,2
Sobremesa	Bolo de iogurte / fruta da época ^{1,3,6,7}	1197	286	20,4	5,8	45,5	28,2	5,2	0,5

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. 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



FOMENTO
FIT GU
Semana de 24 a 28 de março de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Chili de vitela com arroz branco ¹²	2874	684	19,4	5,7	92,1	0,8	34,4	0,6
Dieta	Peito de peru assado com arroz	1301	308	6,3	1,0	39,9	0,4	22,3	0,5
Vegetariana	Chili de soja com feijão preto e arroz ^{1,6,8,11}	1672	395	4,3	0,6	49,8	6,8	34,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão catarino com lombardo	441	105	2,2	0,3	17,0	1,3	3,4	0,2
Prato	Atum com massa fusilli tricolor, legumes e ananás ^{1,3,4}	1267	302	10,8	1,7	36,0	5,5	14,0	1,2
Dieta	Red fish assado com batatinha assada com oregãos ^{1,4,10,12}	1222	291	9,1	1,4	27,2	1,9	23,6	0,6
Vegetariana	Massa salteada com mistura de vegetais, queijo mozzarella e cogumelos ^{1,3,7}	1335	317	8,5	1,7	45,2	3,0	11,8	0,5
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Feijoada à transmontana com arroz ^{1,6,7,12}	2171	519	26,3	7,8	35,2	0,9	34,8	1,0
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz	1372	325	3,7	0,7	39,6	0,2	32,4	0,6
Vegetariana	Crepes de legumes com arroz ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	1151	273	3,6	1,2	52,0	1,4	6,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	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 ervilhas	384	91	2,1	0,3	14,6	1,5	2,4	0,2
Prato	Peru assado com esparguete ^{1,3}	1750	416	16,2	4,4	35,4	1,6	31,3	0,7
Dieta	Bife de vitela grelhado com arroz e legumes	1437	341	9,2	2,4	40,6	0,7	23,0	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de soja e espinafre com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,8,9,10}	1523	361	9,2	3,1	53,3	2,7	14,3	1,9
Sobremesa	Fruta da época	241	56	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,3	2,0	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2552	572	19,2	3,2	96,4	0,8	10,1	1,5
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	1134	268	2,0	0,3	31,6	3,1	29,2	1,0
Vegetariana	Wrap de legumes com queijo ^{1,6,7,9,10,11}	1114	268	20,1	4,7	13,4	1,3	7,7	0,6
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,8,12}	226	53	0,0	0,0	11,8	9,5	1,4	0,1

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 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.7 25/02/2025 22:41



FOMENTO

FIT GU

Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa macedónia	414	98	2,1	0,3	15,6	1,6	2,8	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1679	400	16,7	5,5	38,6	1,7	23,0	0,3
Dieta	Frango cozido com lombardo, cenoura, hortelã e arroz branco	1378	327	7,5	1,3	40,5	0,4	24,2	0,8
Vegetariana	Favas estufadas com pão torrado e ovo mexido ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1303	312	15,5	4,7	26,1	3,3	14,1	1,1
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 alho-francês	363	86	2,0	0,3	14,2	1,3	2,0	0,2
Prato	Peixe à Brás com alho francês ^{3,4}	2942	706	44,8	7,0	39,3	0,9	33,2	1,6
Dieta	Solha no forno com batata cozida e legumes ⁴	1192	282	4,8	0,7	34,6	2,9	23,0	0,9
Vegetariana	Quiche de legumes e queijo ^{1,3,6,7}	756	201	22,2	9,5	14,7	1,7	11,7	1,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Arroz de aves com chouriço e bacon ^{6,12}	1568	372	8,0	2,3	39,8	0,7	34,3	0,8
Dieta	Peru estufado ao natural com arroz	1705	405	15,2	4,0	39,8	0,4	26,9	0,7
Vegetariana	Legumes à Brás	1954	467	21,8	3,0	46,5	0,9	14,1	1,1
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	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 abóbora ^{7,12}	219	52	2,2	0,4	6,5	0,9	1,1	0,2
Prato	Panadinhos com esparguete com esparguete e molho milanese ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1925	459	17,6	3,0	52,6	3,4	21,4	1,6
Dieta	Perninha de frango grelhada com esparguete ^{1,3}	1246	294	4,6	1,0	35,2	1,4	27,2	0,6
Vegetariana	Penne salteado com rebentos de soja, cenoura, milho, cogumelos, pimento e queijo fresco ^{1,6,10}	795	188	4,2	0,6	30,2	2,7	6,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	167	40	0,2	0,0	8,3	8,3	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface	364	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,1	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2276	545	27,7	3,9	54,6	1,7	17,7	1,2
Dieta	Pescada lascada com batata assada e espinafres ⁴	1479	351	10,1	1,5	34,3	2,5	28,9	1,1
Vegetariana	Pizza de legumes (milho, ananás e azeitona) ^{1,7,10,12}	988	235	6,8	2,6	33,7	5,6	9,2	1,4
Sobremesa	Bolo ^{1,3,6,7}	848	200	3,1	1,1	37,9	22,9	4,3	0,6

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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.7 25/02/2025 22:41