



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Ementa EB1
Semana de 3 a 7 de novembro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	203	49	1,6	0,2	6,2	0,4	1,7	0,2
Prato	Gratinado de atum e esparguete (atum lascado estufado em tomate com esparguete no forno) ^{1,3,4}	1110	264	10,7	1,6	28,4	1,5	13,0	1,0
Vegetariana	Gratinado de seitan e esparguete (seitan estufado em tomate com brócolos, couve-flor e esparguete) com molho de tomate ^{1,3,6,10,12}	672	160	4,7	0,8	19,3	2,1	9,0	0,5
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	161	39	1,7	0,3	4,6	0,6	0,7	0,3
Prato	Arroz enriquecido com ovo mexido, fiambre, cenoura, ervilhas e milho ^{1,3,6,7}	892	212	5,2	0,9	33,5	0,9	6,6	0,5
Vegetariana	Arroz com feijão catarino, cenoura, couve-flor e repolho	1082	258	5,2	0,7	43,2	0,7	9,0	0,5
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Rojões estufados com batata aos cubos no forno ^{5,6}	985	237	15,6	3,2	14,5	0,2	9,4	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, curgete e batata corada aos cubos ^{1,5,6,10,11}	701	168	6,8	0,7	20,7	0,5	5,4	0,3
Salada	Repolho em juliana	116	28	0,4	0,1	3,5	0,0	1,4	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 brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	164	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,9	0,2
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	790	190	11,8	2,1	14,5	0,3	6,2	1,0
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) no forno ^{1,6}	741	176	5,6	1,1	22,7	0,6	7,7	0,4
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	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 curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato	Rancho (carne de porco, grão-de-bico, macarrão, cenoura e repolho) ^{1,3}	908	216	8,4	2,4	20,7	1,1	12,8	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6,10}	732	173	2,7	0,5	29,5	2,2	6,4	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 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



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Ementa EB1
Semana de 10 a 14 de novembro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato	Panados de frango com massa espiral estufada em tomate ^{1,3,6,7,12}	1163	278	13,0	2,2	26,8	2,1	13,0	1,0
Vegetariana	Estufado de seitan com legumes (cenoura, brócolos e milho) e massa espiral ^{1,6,10}	821	195	4,5	1,0	24,5	2,3	13,4	0,5
Salada	Feijão-verde cozido	131	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	211	50	1,8	0,3	6,6	0,6	1,5	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴	692	164	4,0	0,6	20,7	0,5	10,8	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de soja, abóbora e tomate ^{1,6,8,11}	927	220	2,7	0,4	29,1	4,5	16,9	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	70	17	0,4	0,1	1,2	0,6	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Feijoada de aves (frango e peru) acompanha com arroz branco	687	163	5,1	1,2	15,0	0,6	14,2	0,3
Vegetariana	Feijão branco estufado com cenoura e couve lombarda com batata aos cubos	535	127	1,6	0,2	20,8	1,1	5,0	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	0,2
Prato	Massada de peixe (pescada e salmão) ^{1,2,3,4,6,10,14}	972	231	9,5	1,7	22,0	0,7	13,6	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, curgete e esparguete ^{1,6,10,11}	967	229	4,0	0,7	36,9	1,4	10,6	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho)	195	46	1,2	0,2	7,0	0,8	1,4	0,2
Prato	Pá de porco assada com tomilho e arroz de cenoura	941	224	10,1	2,8	21,0	0,5	12,0	0,4
Vegetariana	Tofu panado no forno com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	982	234	8,0	1,6	30,5	0,7	8,7	0,5
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,2	1,5	0,1
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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Ementa EB1
Semana de 17 a 21 de novembro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	212	51	1,8	0,3	6,4	0,5	1,7	0,2
Prato	Arroz de cavala no forno gratinado com molho de tomate ^{4,6,7}	953	227	10,2	2,1	23,9	0,7	9,6	0,5
Vegetariana	Gratinado de seitan e legumes com molho de cenoura e arroz ^{1,6}	810	193	7,4	1,2	21,6	0,9	9,0	0,8
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	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 nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	161	39	1,7	0,3	4,6	0,6	0,7	0,3
Prato	Strogonoff de porco (tiras de porco estufadas com cogumelos) com macarronete ^{1,3,6,10}	936	223	9,9	2,8	18,9	0,6	13,8	0,5
Vegetariana	Grão-de-bico, cenoura e repolho estufados com macarronete ^{1,6,10}	1237	293	6,2	1,1	45,8	2,8	11,3	0,6
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de grão e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	899	214	8,7	1,2	24,8	1,1	8,1	0,7
Vegetariana	Tofu assado com curgete em juliana e arroz de grão e tomate ^{1,6}	882	210	7,5	1,5	26,0	0,5	8,4	0,5
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	157	37	1,7	0,3	4,0	0,5	1,0	0,2
Prato	Macarronete com carne de vaca picada e cenoura ^{1,3,6,10}	915	218	9,2	3,0	20,4	1,4	12,6	0,2
Vegetariana	Massa alegre com lentilhas, cenoura, ervilhas e milho ^{1,6,10,11}	1078	255	4,4	0,8	41,2	1,9	11,8	0,3
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	782	185	4,8	0,8	22,0	0,6	13,1	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com feijão preto e legumes	930	220	4,8	0,6	35,6	0,4	7,9	0,3
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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, 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 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



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Ementa EB1
Semana de 24 a 28 de novembro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de ervilhas (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	176	42	1,7	0,3	4,9	0,5	1,0	0,2
Prato	Bifaninhas de porco estufadas com arroz de salsa ¹²	822	196	5,7	1,3	22,1	0,2	13,6	0,2
Vegetariana	Seitan no forno com massa espiral polvilhada com salsa ^{1,6,10}	1030	244	5,6	1,3	31,3	2,4	16,7	0,8
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa camponesa (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	210	50	1,8	0,3	6,6	0,6	1,5	0,2
Prato	Peru corado com tomilho e massa espiral ^{1,3}	864	205	8,2	2,2	18,0	0,9	14,6	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano ^{9,10,11}	847	201	2,8	0,4	35,5	0,7	7,8	0,2
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	164	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,9	0,2
Prato	Bacalhau à brás ^{3,4}	1001	247	16,4	2,2	12,0	0,4	11,6	1,5
Vegetariana	Guisado de lentilhas e legumes (cenoura, beringela, repolho) com arroz branco ^{1,6,10,11}	860	204	3,7	0,5	34,0	0,8	7,4	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de espinafres com grão (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	202	48	1,8	0,3	5,6	0,6	1,6	0,2
Prato	Massa esparguete com frango, repolho e curgete ^{1,3}	594	141	3,1	0,6	15,5	0,9	12,2	0,3
Vegetariana	Soja salteada com cogumelos e espinafres com macarrão ^{1,6,8,10,11}	1076	255	5,5	1,0	28,3	5,2	20,2	0,6
Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada panados no forno (em pão ralado e salsa picada) com arroz de feijão ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	833	198	4,4	0,6	26,6	0,3	12,5	0,4
Vegetariana	Ratatouille de legumes (beringela, curgete e tomate) no forno com feijão catarino e arroz ^{1,10,12}	917	218	4,5	0,6	36,4	0,9	7,5	0,5
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço. 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



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Ementa EB1
Semana de 1 a 5 de dezembro de 2025
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	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		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	Sopa de curgete (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato	Bolonhesa de atum (atum estufado em tomate com esparguete e cenoura ralada) ^{1,3,4}	969	230	9,2	1,3	25,1	1,8	11,2	0,9
Vegetariana	Arroz de feijão preto, curgete, cenoura, milho e couve branca	812	193	5,0	0,7	31,2	0,6	4,6	0,4
Salada	Salada de beterraba, milho	315	74	2,4	0,0	6,6	1,3	6,2	0,1
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 couve-flor e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	208	50	1,7	0,3	6,4	0,7	1,8	0,2
Prato	Perninha de frango assada com arroz	843	200	5,3	0,9	23,6	0,2	14,2	0,4
Vegetariana	Soja estufada com brócolos e couve-flor e arroz ^{1,6,8,11}	996	236	4,0	0,6	30,1	4,2	17,2	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato	Pescada à gomes de sá ^{3,4}	440	105	3,1	0,5	11,6	0,8	7,0	0,3
Vegetariana	Arroz aromatizado com tofu com macedónia de legumes (cenoura, feijão verde e ervilhas) ^{1,6,10,12}	816	194	5,0	0,8	28,4	0,2	7,7	0,4
Salada	Macedónia de legumes	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	161	39	1,7	0,3	4,4	0,5	0,9	0,2
Prato	Feijoada à mineira de aves (feijão preto, peru, frango, cenoura, repolho, acompanha com arroz branco)	708	168	5,0	1,2	16,0	0,4	14,5	0,2
Vegetariana	Feijão catarino estufado com abobora, curgete e macarronete ^{1,6,10}	1148	273	7,3	1,2	40,9	1,8	10,9	0,6
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	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, 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