

Município de Grândola
Semana de 9 a 13 de Junho de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo e cenoura	210	50	1,0	0,1	8,4	0,9	1,3	0,1
Prato	Empadão de vitela c/ arroz de cenoura	929	221	8,7	2,9	23,7	0,6	11,7	0,3
Vegetariana	Empadão de lentilhas c/ arroz e grelos de couve cozidos ^{1,6,10,11,12}	1045	247	3,8	0,5	42,2	1,0	9,8	0,3
Salada	Pimento, couve roxa e alface	102	25	0,3	0,0	2,5	1,0	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã	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		192	46	0,8	0,1	7,7	0,8	1,4	0,1
Prato		812	195	11,4	1,8	16,1	0,8	6,8	0,6
Vegetariana		358	85	3,4	0,5	7,4	1,6	4,5	0,4
Salada		125	30	0,4	0,1	3,1	1,6	2,0	0,5
FERIADO									
Sobremesa		441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças	212	50	1,0	0,1	8,4	0,9	1,3	0,1
Prato	Cozido de grão à alentejana (pá de porco, batata, cenoura e feijão verde)	618	147	5,4	1,6	13,8	1,0	9,7	0,3
Vegetariana	Grão á alentejana vegetariano (grão, batata e feijão verde)	647	153	1,3	0,1	26,2	1,5	6,7	0,2
Salada	Tomate, beterraba e alface	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Pera	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão vermelho c/ curgete	250	59	1,1	0,1	9,8	0,7	2,2	0,1
Prato	Paelha de peixe (pescada, ervilhas, arroz, cenoura e pimento) ⁴	600	142	3,5	0,5	15,9	0,7	11,1	0,3
Vegetariana	Croquetes vegetarianos (espinafres e ervilhas) no forno c/ arroz de tomate e pimentos e repolho cozido ^{1,2,3,4,6,7,14}	911	218	10,1	1,4	27,5	3,3	3,1	0,5
Salada	Brócolos, milho e repolho	197	47	1,3	0,1	4,2	0,3	3,7	0,3
Sobremesa	Melão	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	0,9	1,3	0,1
Prato	Coxa de peru estufada com massa espiral ^{1,3}	781	186	7,5	2,1	14,2	0,6	15,2	0,3
Vegetariana	Soja estufada com massa espiral ^{1,3,6,8,11}	1252	297	4,2	0,8	36,8	6,2	24,1	0,3
Salada	Tomate, pepino e alface	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 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
FIT GE v1.2.14 21/04/2025 12:00

Município de Grândola
Semana de 16 a 20 de Junho de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora c/ coentros	210	50	1,0	0,1	8,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Filete panado com arroz de cenoura ^{1,3,4,7}	1003	240	8,9	1,4	32,2	1,5	7,5	0,4
Vegetariana	Ratatouille (lentilhas, cenoura, alho francês e pimento c/ arroz e couve-flor cozida ^{1,6,8,10,11,12}	614	146	3,5	0,5	22,5	1,9	5,9	0,4
Salada	Cenoura ralada, alface e pimento verde	96	23	0,3	0,0	2,7	2,3	1,3	0,1
Sobremesa	Maçã	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	Espinafres	211	50	1,0	0,1	8,3	0,9	1,3	0,1
Prato	Pato com massa fusilli, alho francês, cogumelos e cenoura ^{1,3}	678	161	6,6	1,4	13,0	0,7	12,0	0,4
Vegetariana	Tofu estufado com massa fusilli, alho francês, cogumelos e cenoura ^{1,3,6}	741	177	7,6	1,5	18,6	1,0	7,3	0,5
Salada	Alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Salmão no forno c/ batata cozida ^{2,4,14}	786	188	12,9	2,4	8,1	0,6	9,5	0,2
Vegetariana	Caldeirada de ervilhas (batata às rodelas, pimentos, tomate e salsa)	407	97	2,0	0,3	15,8	1,2	2,9	0,3
Salada	Ervilhas com cenoura e feijão verde salteados em azeite e alho	384	93	5,6	0,8	5,3	1,5	3,0	0,7
Sobremesa	Melancia	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		336	80	1,5	0,2	13,7	1,4	2,0	0,2
Prato		1065	254	8,9	2,8	27,3	0,4	16,0	0,2
Vegetariana		990	236	6,3	1,8	25,0	3,7	16,9	0,5
Salada		100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Sobremesa		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 ervilhas	223	53	1,0	0,1	8,8	0,9	1,5	0,1
Prato	Açorda de peixe ^{1,2,3,4,6,7,12}	701	168	5,4	0,9	16,4	1,0	12,8	0,7
Vegetariana	Seitan estufado com batata-doce às rodela ^{1,6}	701	168	7,2	1,2	18,2	5,0	6,3	0,4
Salada	Tomate, pepino e alface	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Pera	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 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
FIT GE v1.2.14 21/04/2025 12:00

Município de Grândola
Semana de 23 a 27 de Junho de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e couve coração	206	49	1,0	0,1	8,2	0,8	1,3	0,1
Prato	Rojões c/ arroz de coentros	1176	281	16,1	4,0	20,1	0,1	13,7	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos c/ arroz de coentros, feijão verde e cenoura cozidos ^{1,3,6,7,9,10}	855	204	5,7	1,2	26,2	1,8	9,1	0,9
Salada	Alface, tomate e pepino	485	117	10,6	1,6	3,2	1,1	1,3	0,5
Sobremesa	Kiwi	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	Creme de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Paloco com natas ^{1,4,5,6,7}	866	208	13,5	2,8	14,9	0,5	6,7	0,6
Vegetariana	Salteado de ervilhas, batata, repolho e beringela em alho e azeite	391	93	3,7	0,5	11,5	1,2	2,3	0,4
Salada	Salteado de curgete, feijão verde e cenoura	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	218	52	1,0	0,2	8,8	1,0	1,3	0,1
Prato	Coxa de frango assada com mel e laranja e massa esparguete ^{1,3}	830	196	4,6	0,8	21,9	1,1	16,3	0,4
Vegetariana	Feijão manteiga estufado (tomate, pimento, alho francês) c/ esparguete ^{1,3}	1031	245	3,9	0,6	37,6	1,1	10,6	0,3
Salada	Couve roxa, pimento verde e alface	102	25	0,3	0,0	2,5	1,0	1,8	0,0
Sobremesa	Melão	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão vermelho e abóbora	270	64	1,2	0,2	10,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Abrótea cozida c/ ovo, cenoura e batata ^{3,4}	342	81	0,9	0,2	8,1	0,8	9,7	0,3
Vegetariana	Saladinha de batata enriquecida (pimento, grelos e favas)	322	76	0,1	0,0	15,3	1,3	2,5	0,2
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,5
Sobremesa	Laranja	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	Alho-francês	211	50	1,0	0,1	8,5	0,8	1,3	0,1
Prato	Arroz á valenciana (porco, frango, salsicha, ervilhas, cenoura e pimento)	732	174	7,3	2,2	15,0	0,6	11,7	0,2
Vegetariana	Arroz á valenciana vegetariano (ervilhas, salsicha de soja, cogumelos e cenoura) ^{3,6}	680	162	6,6	0,7	19,3	0,7	5,4	0,6
Salada	Beterraba, tomate e alface	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Pera	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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda. 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.



Município de Grândola
Semana de 30 de Junho a 4 de Julho de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve portuguesa	213	50	1,0	0,1	8,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Massada de peixe (pescada) ^{1,3,4,6,10}	778	185	4,7	0,7	20,9	0,7	13,8	0,2
Vegetariana	Massada de soja (soja, cotovelinhos, ervilhas e cenoura) ^{1,3,6,10}	677	252	10,3	1,3	30,6	1,5	7,9	1,0
Salada	Tomate, pepino e alface	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Laranja	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	Canja ^{1,3,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Prato	Arroz de pato ^{1,3,6,7}	776	185	6,9	1,9	16,0	0,3	14,4	0,5
Vegetariana	Tofu c/ cogumelos salteados c/ arroz primavera ^{1,6}	723	172	6,4	1,3	19,8	0,7	7,5	0,5
Salada	Curgete, cenoura e feijão verde cozidos	485	117	10,6	1,6	3,2	1,1	1,3	0,5
Sobremesa	Morangos	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão manteiga c/ repolho	264	63	1,0	0,1	10,1	0,8	2,3	0,1
Prato	Badejo cozido c/ batata, cenoura e brócolos cozidos ⁴	313	74	0,3	0,1	8,2	0,9	9,1	0,3
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ batata, cenoura e brócolos ¹²	577	136	1,7	0,3	22,1	1,2	6,5	0,2
Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	88	21	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Maçã	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	Espinafres	211	50	1,0	0,1	8,3	0,9	1,3	0,1
Prato	Bife de frango estufado c/ massa esparguete ^{1,3}	738	175	3,2	0,6	18,9	0,8	17,1	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,10,11,12}	1178	278	3,6	0,5	47,4	1,9	12,7	0,2
Salada	Couve roxa, tomate e alface	96	23	0,2	0,0	2,8	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião e abóbora	214	51	1,0	0,2	8,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	950	226	8,1	1,3	26,7	0,5	10,9	0,3
Vegetariana	Seitan de cebolada c/ arroz de tomate ^{1,6}	807	191	3,9	0,7	27,4	1,1	10,9	0,5
Salada	Alface, beterraba e milho	245	58	1,8	0,0	4,9	0,8	5,0	0,0
Sobremesa	Banana	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, 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
FIT GE v1.2.14 21/04/2025 12:00

Município de Grândola
Semana de 7 a 11 de julho de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	223	53	1,0	0,1	8,8	0,9	1,5	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (vacca) ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Vegetariana	Tofu c/ juliana de legumes (repolho e espargos) ^{1,6}	733	103	7,2	1,4	1,8	0,4	6,5	0,6
Salada	Tomate, couve roxa e pepino	106	25	0,2	0,0	3,3	1,5	1,5	0,0
Sobremesa	Maçã	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	Grão c/ espinafres	275	65	1,2	0,2	10,6	1,0	2,1	0,1
Prato	Bacalhau à gomes de sá ^{3,4}	457	109	3,4	0,6	12,7	0,9	6,1	0,9
Vegetariana	Salada de feijão preto c/ batata, cenoura e brócolos ^{6,7}	605	143	2,8	0,7	21,5	1,2	7,2	0,4
Salada	Salteado de cenoura, brócolos e couve-flor	394	95	7,6	1,1	2,8	2,2	2,8	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião e abóbora	214	51	1,0	0,2	8,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Borrego estufado com massa fusilli tricolor ^{1,3}	848	201	6,0	1,9	20,0	1,5	16,3	0,3
Vegetariana	Favas de coentrada c/ pão torrado e grelos de couve ^{1,3,6,7,8,12}	551	132	3,4	0,5	17,9	2,4	5,6	0,7
Salada	Alface e beterraba	76	18	0,1	0,0	1,9	1,4	1,5	0,1
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	0,9	1,3	0,1
Prato	Cavala com batata, cenoura e ervilhas ⁴	625	149	7,7	2,1	6,7	0,7	12,7	0,3
Vegetariana	Salteado de legumes c/ salada de batata (batata, ervilhas e nabo) e cenoura cozida	346	82	1,2	0,2	14,0	1,6	2,5	0,3
Salada	Salteado de curgete e feijão verde	338	82	6,5	1,0	3,0	0,0	1,7	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	216	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Febras de cebolada c/ arroz cenoura	782	186	5,9	1,3	20,0	0,7	12,8	0,4
Vegetariana	Arroz de lombardo no forno c/ grão	1039	246	3,0	0,4	45,0	1,0	7,5	0,2
Salada	Tomate, pepino e pimento verde	95	23	0,4	0,1	3,0	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 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.