



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 esparregado ^{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 pata 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



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

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 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 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 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 contém 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 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



FOMENTO

FIT GU

Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 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 milanesa ^{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 | | | | | | | | | |
| 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