

		Alergénios (*)		Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa									
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
Pão										
Terça-Feira	Sopa	Feriado - Carnaval								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
Pão										
Quarta-Feira	Sopa									
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
Pão										
Quinta-Feira	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; fiambre (leite, soja); pão (glúten)	4,7	16,5	3,7	1,6	0,2	0,3	94,6
	Normal	ovo mexido com fiambre e arroz de ervilhas		18,7	34,7	0,9	27,4	5,8	1,6	464,1
	Vegetariana	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e milho e arroz		8,1	50,6	3,2	14,8	2,1	0,5	373,4
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de couve coração e feijão vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten)	5,3	19,4	3,5	1,6	0,2	0,3	108,5
	Normal	perna de frango assada com tomilho e massa macarronete		35,6	30,3	1,5	20,8	5,3	0,7	453,5
	Vegetariana	grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e massa macarronete		13,0	50,3	3,3	9,9	1,4	0,4	347,9
	Salada/Legumes	feijão-verde, cenoura e nabo salteados		1,2	4,4	3,9	0,3	0,0	0,1	24,6
	Sobremesa	leite creme		7,4	24,4	23,1	8,5	2,9	0,1	201,9
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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 inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



**CARNAVAL**





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pastéis (bacalhau, ovo, dissulfido de sódio); pão (glúten)	4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate		20,7	56,6	1,3	30,3	4,0	1,6	587,7
	Vegetariana	arroz de lentilhas com legumes (cenoura raspada, alho-francês, curgete e couve-branca)		15,9	57,4	4,8	7,9	1,2	0,3	369,8
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		2,1	4,5	4,5	0,2	0,0	0,2	27,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão-branco e couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten)	5,4	19,0	3,6	1,6	0,2	0,3	107,5
	Normal	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		36,5	29,4	5,9	14,2	3,0	1,2	393,2
	Vegetariana	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		10,3	32,3	6,1	7,7	1,2	0,3	241,9
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		3,2	5,9	3,1	0,3	0,1	0,1	39,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de nabo e curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); salmão; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,9	19,0	6,1	1,8	0,2	0,3	106,9
	Normal	massa salteada de salmão, cogumelos e milho		26,5	18,3	0,8	38,5	7,0	0,4	526,8
	Vegetariana	massa salteada de ervilhas, cogumelos e milho		9,8	37,3	2,2	8,5	1,3	0,2	268,8
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	5,6	19,3	4,1	1,7	0,2	0,3	110,6
	Normal	pá de porco fatiada com molho de orégãos e arroz branco		33,0	41,4	0,5	43,9	12,2	0,6	697,7
	Vegetariana	grão de bico no forno com molho de laranja, arroz branco		11,7	61,4	2,3	16,4	2,3	0,4	447,0
	Salada/Legumes	pepino, milho e alface		2,2	6,2	0,9	0,6	0,1	0,2	38,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,7	17,0	4,2	1,6	0,2	0,3	96,0
	Normal	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)		14,5	37,4	4,9	8,5	1,3	0,3	286,9
	Vegetariana	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)		14,5	37,4	4,9	8,5	1,3	0,3	286,9
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda		2,1	3,6	2,4	0,3	0,0	0,1	24,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

*Março, marçagão,  
manhãs de  
inverno e tardes  
de verão.*

**Lua Nova trovejada,  
trinta dias é molhada**

**Em março,**

**chove cada dia um pedaço!**



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura		4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	omelete no forno e massa cotovelos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo;	15,0	28,4	1,2	15,7	3,1	0,7	317,7
	Vegetariana	couve-flor crocante (panada no forno) com massa cotovelos e ervilhas salteadas	massa (glúten); couve-flor	6,5	25,6	2,5	10,7	1,6	0,3	227,6
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura	panada (glúten);	1,5	3,0	2,9	0,2	0,0	0,1	19,3
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de espinafres e grão-de-bico		5,3	18,9	3,7	1,8	0,2	0,3	108,9
	Normal	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, salsa) e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum;	40,2	42,9	0,7	36,5	5,3	1,7	666,1
	Vegetariana	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, salsa) com arroz branco	ovo; pão (glúten)	12,8	62,4	1,8	14,8	2,3	0,4	440,8
	Salada/Legumes	curgete, feijão verde e milho salteados		2,6	8,2	2,4	0,7	0,1	0,2	48,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)		4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	hambúrguer de vaca com queijo no forno e massa fusilli	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	34,4	28,7	1,3	20,6	6,9	0,8	441,1
	Vegetariana	hambúrguer de lentilhas no forno com massa fusilli	hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos);	21,7	96,6	1,3	21,8	1,2	0,2	473,1
	Salada/Legumes	brócolos, pimento vermelho e cenoura salteados	queijo (leite); massa (glúten); hambúrguer de lentilhas (glúten, ovo);	2,1	2,9	2,6	0,5	0,1	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga		5,7	18,9	4,0	1,6	0,2	0,3	107,7
	Normal	medalhão de pescada no forno e arroz de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	26,2	34,1	2,2	16,6	2,4	0,7	393,8
	Vegetariana	legumes no forno (curgete, alho francês e abóbora) com arroz de cenoura	medalhão de pescada;	5,5	37,7	5,1	14,7	2,2	0,5	307,6
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino	gelatina (sulfitos);	2,2	3,8	3,8	0,3	0,1	0,2	26,3
	Sobremesa	gelatina	pão (glúten)	26,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	104,7
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de feijão-verde e cebola		4,9	18,5	5,1	1,6	0,2	0,3	103,0
	Normal	bife de frango estufado com grão de bico e batata assada	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	28,6	27,6	1,9	15,5	2,3	0,6	368,5
	Vegetariana	grão-de-bico estufado com pimento e batata assada	pão (glúten)	11,6	46,3	3,5	16,2	2,2	0,4	382,4
	Salada/Legumes	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados		3,5	5,1	4,1	0,2	0,0	0,0	35,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

### Pai, a Minha Sombra és Tu

a cadeira está vazia, um corpo ausente  
não aquece a madeira que lhe dá forma

e não ouço o recado que me quiseste dar  
nem a tua voz forte que grita *meninos*  
na hora de acordar  
ouço o teu abraço, no corredor em gaia  
e os olhos molhados pela inusitada despedida

o sol fuge  
mas o crepúsculo desenha a sombra que  
tenho colada aos pés  
ou o espelho, coberto com a tua face

pai, digo-te  
a minha sombra és tu

Jorge Reis-Sá, in "A Palavra no Cimo das Águas"



Alergénios  
(\*)

Prot. HC Açúc. Lip AG Sat Sal Kcal

			Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e alho-francês	4,1	16,4	3,6	1,5	0,2	0,3	90,0
	Normal	barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de ervilhas	23,4	63,1	0,8	20,1	1,1	0,2	531,9
	Vegetariana	rissóis de tofu e espinafres no forno com arroz de ervilhas	9,9	61,6	6,4	12,2	2,2	0,2	402,6
	Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba	2,2	3,8	3,8	0,3	0,1	0,2	26,3
	Sobremesa	fruta da época	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

Terça-Feira	Sopa	de feijão-verde	4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	perna de peru no forno com molho de laranja e massa macarronete	35,6	30,3	1,5	20,8	5,3	0,7	453,5
	Vegetariana	bolinhos de feijão preto no forno com massa macarronete	14,5	53,6	2,7	8,5	1,3	0,4	354,5
	Salada/Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados	3,3	3,6	3,1	0,4	0,0	0,1	31,1
	Sobremesa	fruta da época	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

Quarta-Feira	Sopa	de feijão-catarino e couve-branca	5,4	19,8	4,5	1,6	0,2	0,3	110,3
	Normal	filetes de red-fish estufados com arroz branco	28,0	40,9	1,2	19,3	3,0	0,6	453,5
	Vegetariana	ervilhas estufadas com curgete e batata assada	7,8	30,6	3,8	14,6	2,1	0,5	287,4
	Salada/Legumes	tomate, couve-roxa e milho	2,0	8,4	2,8	0,4	0,0	0,2	45,1
	Sobremesa	fruta da época	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

Quinta-Feira	Sopa	de brócolos	4,2	16,3	3,5	1,5	0,2	0,3	90,9
	Normal	feijoada à portuguesa (carne de porco, vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz	30,8	48,1	3,8	27,7	6,7	0,6	569,8
	Vegetariana	feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração)	15,3	63,3	4,6	15,3	2,2	0,5	458,8
	Salada/Legumes	<b>incorporados</b> : couve lombarda, cenoura e couve-coração	2,1	3,6	2,4	0,3	0,0	0,1	24,4
	Sobremesa	fruta da época	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

Sexta-Feira	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho	5,7	18,9	4,0	1,6	0,2	0,3	107,7
	Normal	massada de cavala, ervilhas, cenoura e milho	30,6	24,3	4,2	10,5	1,6	1,9	315,8
	Vegetariana	massada de grão-de-bico, ervilhas, cenoura e milho	15,7	52,5	4,7	10,1	1,4	0,3	368,8
	Salada/Legumes	<b>incorporados</b> : ervilha, cenoura e milho	3,1	9,6	1,9	0,5	0,0	0,2	55,5
	Sobremesa	fruta da época	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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 inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.







			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,3	16,6	3,8	1,5	0,2	0,3	92,1
	Normal	almondegas de carne de vaca estufadas com esparguete		23,2	36,8	2,1	24,8	1,2	0,4	466,9
	Vegetariana	chili de lentilhas (lentilhas, pimento e milho) com esparguete	almôndegas de vaca (glúten, soja, sulfitos);	16,3	53,6	2,6	8,5	1,2	0,5	361,1
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve-roxa		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época	esparguete (glúten); pão (glúten)	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco		5,8	18,7	3,8	1,7	0,2	0,3	108,5
	Normal	filetes de pescada panados com salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete panado (pescada, glúten); curgete panada (glúten); pão (glúten)	30,8	35,7	6,1	10,6	1,7	0,8	364,2
	Vegetariana	curgete panada com salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)		8,6	35,9	6,4	7,7	1,2	0,5	250,4
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		3,2	5,9	3,1	0,3	0,1	0,1	39,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de espinafres		4,4	16,4	3,6	1,6	0,2	0,3	92,3
	Normal	perna de frango assada com arroz de açafão		39,2	41,4	0,5	18,5	3,0	0,8	493,5
	Vegetariana	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento, com arroz de açafão	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	7,9	48,3	3,8	14,7	2,2	0,5	361,8
	Salada/Legumes	beterraba, couve-coração e cenoura		1,7	5,4	4,3	0,2	0,0	0,2	29,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de couve-coração e lentilhas		5,6	19,2	3,5	1,6	0,2	0,3	108,8
	Normal	massa salteada com ovo cozido, milho, ervilhas e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); ovo; pudim (leite); pão (glúten)	17,6	23,6	3,3	17,1	3,4	0,6	320,3
	Vegetariana	massa salteada com grão-de-bico, milho, ervilhas e cenoura		15,7	52,5	4,7	10,1	1,4	0,3	368,8
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : milho, ervilhas e cenoura		3,1	9,6	1,9	0,5	0,0	0,2	55,5
	Sobremesa	pudim		4,7	27,5	20,9	4,5	3,5	0,6	168,1
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura		4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	arroz de aves (frango e peru) no forno gratinado com queijo		31,6	33,8	2,1	17,1	4,9	0,9	419,1
	Vegetariana	feijão-manteiga estufado com couve-lombarda e cenoura, arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; queijo (leite); pão (glúten)	14,2	61,5	4,4	15,0	2,2	0,5	443,9
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate		1,6	2,1	2,0	0,4	0,1	0,0	17,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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 inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Acidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

