

SEGUNDA		01 DE ABRIL   INTERRUPÇÃO LETIVA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	180	43	1,9	0,3	5,3	0,7	0,7	0,2		
Ementa geral	Calamares no forno com arroz de tomate, salada de alface e cenoura <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup>	654	155	3,2	0,5	20,9	0,5	10,2	0,4		
Ementa vegetariana	Croquetes de feijão com arroz de tomate e salada de alface e cenoura <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	1109	263	5,0	0,8	42,1	0,6	8,9	0,4		
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0		
TERÇA		02 DE ABRIL   INTERRUPÇÃO LETIVA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão <sup>7,12</sup>	238	57	2,1	0,3	7,2	0,6	1,6	0,2		
Ementa geral	Perna de peru estufada fatiada com batata aos cubos e feijão-verde salteado <sup>5,6</sup>	534	128	5,9	0,7	8,8	0,5	9,7	0,3		
Ementa vegetariana	Massada vegetariana (massa cotovelinhos, grão, tomate, espinafres) com feijão-verde salteado <sup>1,6</sup>	1031	245	8,0	1,3	32,8	2,6	8,5	0,6		
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
QUARTA		03 DE ABRIL   INTERRUPÇÃO LETIVA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	178	43	1,9	0,3	5,1	0,6	0,9	0,2		
Ementa geral	Ovos mexidos com arroz primavera (cenoura, milho e ervilhas) e salada de tomate <sup>3</sup>	617	147	5,1	1,3	16,3	1,1	7,7	0,4		
Ementa vegetariana	Arroz salteado com ervilhas, milho e cenoura com salada de tomate	891	211	3,1	0,4	39,9	1,2	4,9	0,3		
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0		
QUINTA		04 DE ABRIL   INTERRUPÇÃO LETIVA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura <sup>7,12</sup>	171	41	1,7	0,3	5,1	0,8	0,8	0,2		
Ementa geral	Rojõezinhos de porco com batata aos cubos e cenoura raspada com cenoura raspada <sup>5,6</sup>	645	155	8,4	2,0	10,6	0,3	9,1	0,2		
Ementa vegetariana	Assado vegetariano (batata aos cubos, grão-de-bico, curgete, couve-flor e pimento vermelho) com cenoura raspada <sup>5,6</sup>	702	168	6,6	0,6	20,9	1,0	4,8	0,4		
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0		
SEXTA		05 DE ABRIL   INTERRUPÇÃO LETIVA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e feijão branco <sup>7,12</sup>	230	55	1,8	0,3	7,2	0,6	1,5	0,2		
Ementa geral	Bolonhesa de atum (atum estufado com alho francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) com salada de alface e pepino <sup>1,4</sup>	881	209	6,9	1,0	24,9	2,0	11,1	0,8		
Ementa vegetariana	Bolonhesa de soja (soja estufada com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) com salada de alface e pepino <sup>1,6</sup>	1109	262	3,1	0,6	35,6	1,8	22,1	0,2		
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina vegetal <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1		

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijia, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA 08 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora <sup>7,12</sup>	178	42	1,8	0,3	5,4	0,8	0,7	0,2
Ementa geral	Esparguete à bolonhesa com feijão-verde salteado <sup>1</sup>	1081	258	11,3	3,0	26,1	2,3	12,0	0,4
Ementa vegetariana	Esparguete à bolonhesa soja com salada de alface e pepino <sup>1,6</sup>	1186	280	3,3	0,6	38,1	2,0	23,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
TERÇA 09 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e couve <sup>7,12</sup>	245	58	1,9	0,3	7,6	0,7	1,7	0,2
Ementa geral	Filetes de pescada com limão e tomilho no forno, com arroz de cenoura e salada de tomate <sup>2</sup>	679	161	3,9	0,6	20,4	0,6	10,5	0,4
Ementa vegetariana	Hambúrguer de feijão preto no forno com arroz de cenoura e salada de tomate <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	965	228	4,4	0,6	38,5	1,0	7,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUARTA 10 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	181	43	1,9	0,3	5,3	0,6	0,8	0,2
Ementa geral	Peru à portuguesa (peru, batata aos cubos, azeitonas, salsa) com feijão-verde salteado <sup>5,6</sup>	620	149	8,4	1,7	8,2	0,2	9,9	0,4
Ementa vegetariana	Grão-de-bico à portuguesa (estufado de grão-de-bico, batata aos cubos, azeitonas, salsa) com feijão-verde salteado	585	139	4,2	0,6	19,5	1,5	4,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
QUINTA 11 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião <sup>7,12</sup>	178	42	1,9	0,3	5,0	0,5	1,0	0,2
Ementa geral	Massa tricolor salteada com salmão lascado e ervilhas com cenoura raspada <sup>1,4</sup>	1040	248	13,2	2,5	19,7	1,4	11,8	0,2
Ementa vegetariana	Massada de ervilhas, tomate e cogumelos com cenoura raspada <sup>1,6</sup>	782	185	3,6	0,8	30,9	2,8	6,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
SEXTA 12 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e cenoura <sup>7,12</sup>	290	69	2,2	0,3	9,1	0,8	2,3	0,2
Ementa geral	Frango assado com limão e alecrim, arroz e salada de alface e tomate	737	175	4,6	0,8	19,7	0,4	13,3	0,4
Ementa vegetariana	Estufado de lentilhas e legumes (curgete, pimento e cenoura) com arroz e salada de alface e tomate <sup>1,6,8,10,11</sup>	873	208	5,3	0,8	33,1	1,2	7,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijia, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA 15 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	180	43	1,9	0,3	5,3	0,7	0,7	0,2
Ementa geral	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate com orégãos <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	915	218	8,5	1,2	27,2	1,1	7,3	0,7
Ementa vegetariana	Arroz salteado com ervilhas, alho-francês e cenoura com salada de tomate e orégãos	962	229	6,1	0,9	38,4	1,1	3,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA 16 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão <sup>7,12</sup>	238	57	2,1	0,3	7,2	0,6	1,6	0,2
Ementa geral	Bifanas de porco com esparguete e salada de alface e pepino <sup>1,12</sup>	789	187	4,8	1,2	20,3	1,5	15,0	0,3
Ementa vegetariana	Seitanas (bifanas de seitan) com esparguete e salada de alface e pepino <sup>1,6</sup>	846	200	4,1	0,9	24,8	1,5	15,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUARTA 17 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	178	43	1,9	0,3	5,1	0,5	0,9	0,2
Ementa geral	Bacalhau à Brás (bacalhau, alho-francês, cebola, ovo, batata, azeitonas e salsa) com feijão-verde salteado <sup>3,4</sup>	911	219	14,4	2,3	11,5	0,6	9,7	1,7
Ementa vegetariana	Brás de legumes (grão-de-bico, alho-francês, curgete, batata, azeitonas e salsa) com feijão-verde salteado	1166	279	15,0	2,0	26,1	1,4	7,3	0,7
Sobremesa	logurte ou fruta da época <sup>7</sup>	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
QUINTA 18 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura <sup>7,12</sup>	171	41	1,7	0,3	5,1	0,8	0,8	0,2
Ementa geral	Arroz de frango com salada de alface e tomate	669	158	3,2	0,6	19,1	0,6	12,9	0,3
Ementa vegetariana	Arroz de lentilhas e legumes (lentilhas, abóbora e couve-flor) com arroz e salada de alface e tomate <sup>1,6,8,10,11</sup>	831	197	2,9	0,4	36,1	1,7	6,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
SEXTA 19 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e feijão branco <sup>7,12</sup>	230	55	1,8	0,3	7,2	0,6	1,5	0,2
Ementa geral	Massa de atum gratinada (massa cotovelinhos, atum, molho de tomate e queijo) com cenoura raspada <sup>1,4,7</sup>	980	233	8,4	1,7	25,5	2,5	13,0	1,0
Ementa vegetariana	Massa de legumes (massa cotovelinhos, feijão, curgete, pimento, molho de tomate) e cenoura raspada <sup>1,6</sup>	896	213	5,5	1,0	30,7	2,1	7,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijá, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA	22 DE ABRIL	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	165	39	1,6	0,3	4,8	0,4	0,9	0,2
Ementa geral	Almôndegas de aves com esparguete e brócolos salteados <sup>1,6,12</sup>	857	205	8,6	3,0	21,1	2,0	9,9	0,9
Ementa vegetariana	Almôndegas de grão com molho de tomate e esparguete e brócolos salteados <sup>1</sup>	1200	285	9,0	1,3	38,7	3,0	9,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
TERÇA	23 DE ABRIL	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura <sup>7,12</sup>	195	47	1,9	0,3	5,6	0,6	1,1	0,2
Ementa geral	Omelete de cenoura e queijo com arroz de tomate e salada de alface e pepino <sup>3,7</sup>	752	179	6,5	2,2	20,3	0,8	8,9	0,5
Ementa vegetariana	Hambúrguer de feijão branco e beterraba com arroz de tomate e salada de tomate e pepino <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	941	223	4,0	0,6	36,4	0,9	7,4	0,3
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
QUARTA	24 DE ABRIL	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	178	43	1,9	0,3	5,1	0,5	0,9	0,2
Ementa geral	Esparguete à bolonhesa com feijão-verde salteado <sup>1</sup>	1081	258	11,3	3,0	26,1	2,3	12,0	0,4
Ementa vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas com feijão-verde salteado <sup>1,6,8,10,11</sup>	1100	262	6,0	1,1	41,2	3,0	11,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
QUINTA	25 DE ABRIL	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

FERIADO

SEXTA	26 DE ABRIL	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e abóbora <sup>7,12</sup>	241	58	1,9	0,3	7,8	0,8	1,6	0,2
Ementa geral	Empadão de arroz de cavala e ervilhas com salada de alface e cenoura <sup>4,6</sup>	923	220	6,5	0,8	30,6	0,5	8,9	0,4
Ementa vegetariana	Arroz salteado com ervilhas, cenoura e espinafres com salada de alface e cenoura	919	218	3,0	0,5	41,8	0,6	4,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijia, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA	29 DE ABRIL	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega <sup>7,12</sup>	181	43	1,9	0,3	5,3	0,8	0,7	0,2
Ementa geral	Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura e salada de alface e pepino <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	913	217	6,2	0,8	29,6	0,5	9,9	0,9
Ementa vegetariana	Hambúrguer de grão-de-bico e ervas aromáticas com arroz de cenoura e salada de alface e pepino <sup>1</sup>	1287	305	5,8	0,8	51,4	1,2	9,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA	30 DE ABRIL	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e alho-francês <sup>7,12</sup>	230	55	1,9	0,3	6,9	0,5	1,6	0,1
Ementa geral	Cubinhos de peito de frango no forno cobertos com molho de tomate, queijo e orégãos, com massa espiral e cenoura raspada <sup>1,7</sup>	778	185	5,7	1,4	17,4	1,7	15,5	0,4
Ementa vegetariana	Cubinhos de tofu no forno cobertos com molho de tomate e orégãos, com massa espiral e cenoura raspada <sup>1,6</sup>	880	210	8,5	1,8	22,8	2,0	9,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUARTA	1 DE MAIO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

FERIADO

QUINTA	02 DE MAIO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e curgete <sup>7,12</sup>	173	41	1,8	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface e tomate <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	864	200	5,5	1,2	31,6	1,0	6,5	0,5
Ementa vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão preto, cogumelos, pimento e couve) com arroz e salada de alface e tomate <sup>12</sup>	830	197	4,7	0,6	29,7	1,5	8,4	0,2
Sobremesa	logurte ou fruta da época <sup>7</sup>	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
SEXTA	03 DE MAIO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface <sup>7,12</sup>	177	42	1,9	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Ementa geral	Jardineira de porco (carne de porco, batata, cenoura e ervilhas) com feijão-verde <sup>6,12</sup>	557	133	6,2	1,8	11,3	1,0	7,3	0,3
Ementa vegetariana	Jardineira vegetariana (ervilhas, batata e cenoura) com feijão-verde	360	85	1,4	0,2	14,9	1,6	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijia, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.