

SEGUNDA	28 de setembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	567	135	5,7	0,9	15,7	1,7	2,4	0,6
Ementa geral	Lasanha (carne de vaca picada, folhas de lasanha, tomate, molho bechamel e queijo) com salada de alface e pepino ^{1,3,6,7,10}	1097	262	11,1	4,5	27,5	1,0	12,9	0,4
Ementa vegetariana	Lasanha vegetariana (soja granulada, folhas de lasanha, tomate, molho bechamel e queijo) com salada de alface e pepino ^{1,3,6,7,8,10,11}	1093	260	6,7	2,6	28,0	5,0	19,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
TERÇA	29 de setembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e espinafres ^{7,12}	234	56	2,0	0,3	7,1	0,6	1,6	0,2
Ementa geral	Arroz colorido de cavala (cavala lascada, cenoura, milho e ervilhas) com salada de tomate e orégãos ^{1,4,6,10,12}	814	211	6,5	0,8	25,6	1,5	8,5	0,4
Ementa vegetariana	Paella vegetariana (ervilhas, arroz, açafrão, cenoura, pimento vermelho e curgete) com salada de tomate e orégãos ^{1,10,12}	650	154	2,1	0,3	29,1	1,8	4,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷	305	72	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
QUARTA	30 de setembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}	563	134	5,8	1,0	16,6	1,5	2,3	0,6
Ementa geral	Peru à portuguesa (peito de peru, batata aos cubos, rodelas de azeitonas, salsa) com feijão-verde salteado	642	153	8,6	2,4	8,1	0,5	10,1	0,4
Ementa vegetariana	Soja à portuguesa (soja, batata aos cubos, azeitonas, salsa) com feijão-verde salteado ^{1,6,8,11}	903	216	9,4	2,3	16,5	3,6	12,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUINTA	01 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão manteiga e couve coração ^{7,12}	245	58	1,9	0,3	7,6	0,4	1,7	0,2
Ementa geral	Filete de tilápia em cama de alho-francês com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ⁴	555	151	4,3	0,6	16,7	0,7	6,3	0,3
Ementa vegetariana	Hambúrguer de feijão (feijão preto, cebola, pimento e salsa) com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1009	238	4,7	0,7	39,9	1,3	8,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
SEXTA	02 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	647	155	6,9	1,2	19,4	1,7	2,6	0,7
Ementa geral	Rancho (frango estufado, macarrão, grão, couve e cenoura) com brócolos salteados ^{1,6,10}	739	175	4,8	0,8	18,7	1,6	13,4	0,3
Ementa vegetariana	Rancho vegetariano (macarrão, grão, couve e cenoura) com brócolos salteados ^{1,6,10}	957	227	4,7	0,7	34,2	2,5	9,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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

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	05 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
TERÇA	06 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de grão-de-bico e abóbora ^{7,12}	679	162	5,7	0,9	21,3	1,9	4,5	0,5
Ementa geral	Atum estufada com massa e salada de alface e pepino ^{3,4}	960	228	7,5	1,1	26,9	2,0	12,5	1,0
Ementa vegetariana	Assado de grão-de-bico com cobertura de broa (grão-de-bico, cenoura, curgete, beringela e broa) com batata assada e salada de alface e pepino ^{1,12}	548	130	2,6	0,3	20,8	1,4	4,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUARTA	07 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	492	117	5,1	0,9	14,4	1,3	2,3	0,5
Ementa geral	Feijoada (peito de peru, feijão preto, cenoura e couve) com arroz e salada de tomate	629	149	3,3	0,5	16,7	0,7	12,9	0,3
Ementa vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão preto, cenoura, pimento e couve) com arroz e salada de tomate	730	172	2,7	0,3	29,7	1,4	7,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
QUINTA	08 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura ^{7,12}	192	46	1,8	0,3	5,9	0,5	1,1	0,2
Ementa geral	Bolonhesa de salmão (salmão, pimento, tomate, cenoura e esparguete) com feijão-verde salteado ^{1,4,6,10}	922	220	13,0	2,3	15,7	1,7	9,2	0,4
Ementa vegetariana	Massada de tofu (tofu, pimento, tomate, cenoura e esparguete) com feijão-verde salteado ^{1,6,10}	800	190	7,1	1,3	20,7	1,9	9,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época ou pudim ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
SEXTA	09 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	183	44	1,9	0,3	5,5	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Coxas de frango no forno com arroz e salada de alface, cenoura e milho	761	195	4,8	0,8	20,8	0,8	14,0	0,4
Ementa vegetariana	Caril de feijão branco (feijão branco, tomate, cenoura, alho-francês, espinafres, leite de coco) com arroz e salada de alface, cenoura e milho ^{1,8,9,10,11}	831	212	4,8	1,5	30,1	1,9	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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

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	12 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	567	135	5,7	0,9	15,7	1,7	2,4	0,6
Ementa geral	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de feijão e salada de alface e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	979	233	8,6	1,2	29,7	1,2	8,6	0,7
Ementa vegetariana	Tirinhas de tofu panadas no forno com arroz de feijão e salada de alface e tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1065	253	8,5	1,6	33,3	0,9	9,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
TERÇA	13 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}	183	44	1,9	0,3	5,5	0,4	0,7	0,2
Ementa geral	Rojõesinhos de porco com batata aos cubos com feijão-verde	717	172	9,8	3,2	10,5	0,6	8,9	0,3
Ementa vegetariana	Rojõesinhos de soja com batata aos cubos e feijão-verde ^{1,6,8,10,11,12}	984	236	12,8	2,6	15,7	3,3	11,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUARTA	14 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de grão e espinafres ^{7,12}	234	56	2,0	0,3	7,1	0,6	1,6	0,2
Ementa geral	Filetes de tilápia estufados com legumes (alho-francês, pimento e tomate), arroz e cenoura raspada ⁴	607	165	4,7	0,6	18,4	0,9	6,7	0,3
Ementa vegetariana	Arroz de forno (lentilhas, arroz, alho-francês, pimento e tomate) com cenoura raspada	816	193	3,3	0,5	33,9	2,3	5,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷	305	72	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
QUINTA	15 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	647	155	6,9	1,2	19,4	1,7	2,6	0,7
Ementa geral	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e brócolos salteados ^{1,6,10,12}	858	205	8,5	3,0	21,3	2,0	9,8	0,9
Ementa vegetariana	Almôndegas de feijão branco (feijão, cebola e cenoura) estufadas com esparguete e brócolos salteados ^{1,6,10,12}	1135	269	5,4	1,0	40,4	2,0	11,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
SEXTA	16 de outubro Dia Mundial da Alimentação	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de feijão manteiga e couve coração ^{7,12}	636	152	5,4	0,9	18,6	1,3	4,5	0,6
Ementa geral	Lasanha de atum (atum, folhas de lasanha, tomate, molho bechamel, queijo) com cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,10}	1055	251	10,1	3,2	27,1	1,3	13,0	0,9
Ementa vegetariana	Lasanha (soja granulada estufada, folhas de lasanha, molho de tomate e creme vegetal) com cenoura raspada ^{1,3,6,7,8,10,11}	1050	249	5,5	1,8	28,7	5,4	18,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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

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	19 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor ^{7,12}	183	44	1,9	0,3	5,5	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Panados de frango no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e oregãos ^{1,3,6,7,10,11,12}	1110	264	11,0	1,9	31,0	0,9	10,0	0,9
Ementa vegetariana	Hambúrguer de grão no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e oregãos ^{1,10,12}	1245	295	5,7	0,8	49,5	2,0	9,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA	20 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de feijão branco e alho-francês ^{7,12}	228	54	1,9	0,3	6,9	0,5	1,6	0,1
Ementa geral	Bolonhesa de atum (atum estufado com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) com salada de alface, cenoura e couve roxa ^{1,4,6,10}	850	202	6,6	1,0	24,1	2,2	10,7	0,7
Ementa vegetariana	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) com salada de alface, cenoura e couve roxa ^{1,6,10}	923	219	3,7	0,7	35,4	2,4	9,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUARTA	21 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}	530	127	5,5	0,9	14,5	1,8	3,2	0,6
Ementa geral	Chilli (carne de vaca picada estufada com pimento vermelho, tomate e feijão) com arroz com cenoura raspada	919	217	6,5	1,8	26,6	1,1	12,7	0,2
Ementa vegetariana	Chilli vegetariano (estufado de pimento vermelho, couve, tomate e feijão) com arroz com cenoura raspada	844	199	5,1	0,7	30,5	1,5	7,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
QUINTA	22 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	610	146	6,4	1,1	17,4	1,9	2,9	0,7
Ementa geral	Bacalhau à Brás (bacalhau, ovo, alho-francês, cebola, batata, azeitonas e salsa) com feijão-verde salteado ^{3,4,8,13}	893	214	13,6	1,8	12,5	0,6	9,0	0,8
Ementa vegetariana	Grão à Brás (grão-de-bico, alho-francês, cebola, batata, azeitonas e salsa) com feijão-verde salteado	891	213	7,5	1,0	25,0	1,6	7,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época ou pudim ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
SEXTA	23 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de abóbora e curgete ^{7,12}	173	41	1,8	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Strogonoff de peru (tiras de peito de peru, cogumelos e natas) com arroz e salada de alface e pepino ^{1,7,10,12}	780	185	4,9	1,5	21,2	0,6	13,9	0,4
Ementa vegetariana	Strogonoff de seitan (tiras de seitan, cogumelos e creme vegetal) com arroz com arroz e salada de alface e pepino ^{1,6}	753	179	4,4	0,7	22,2	0,6	12,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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

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	26 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres ^{7,12}	178	43	1,9	0,3	5,2	0,4	0,8	0,2
Ementa geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e couve roxa ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	1161	277	12,5	1,9	33,8	0,7	6,8	0,4
Ementa vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, cenoura e alho-francês) com arroz branco e salada de alface, cenoura e couve roxa	784	186	2,5	0,4	35,0	1,3	5,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA	27 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	492	117	5,1	0,9	14,4	1,3	2,3	0,5
Ementa geral	Frango estufado com massa lacinhos e feijão-verde salteado ^{1,6}	723	171	4,3	0,8	17,9	1,4	14,3	0,3
Ementa vegetariana	Estufado de grão (grão-de-bico, pimento e curgete) com massa lacinhos e feijão-verde salteado ^{1,6}	984	234	7,6	1,2	31,0	2,2	8,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUARTA	28 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de grão-de-bico e abóbora ^{7,12}	679	162	5,7	0,9	21,3	1,9	4,5	0,5
Ementa geral	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau refogado com cebola e alho, batata, ovo cozido e azeitonas) com salada de alface e tomate ^{3,4,8,13}	416	99	2,7	0,5	11,2	0,9	6,7	0,3
Ementa vegetariana	Tofu à Gomes de Sá (tofu salteado com cebola e alho, batata e azeitonas) com salada de alface e tomate ^{1,6}	487	116	4,3	0,7	13,1	1,1	5,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
QUINTA	29 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	183	44	1,9	0,3	5,5	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Bifanas de porco com arroz e salada de alface, milho e pepino ¹²	780	199	5,5	1,2	21,4	0,7	13,1	0,3
Ementa vegetariana	Seitanas (bifanas de seitan) com arroz e salada de alface, milho e pepino ^{1,6}	830	214	5,0	0,9	25,4	0,9	13,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
SEXTA	30 de outubro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura ^{7,12}	561	134	5,0	0,8	18,0	1,9	3,2	0,5
Ementa geral	Massa de salmão (fusilli tricolor, salmão lascado, molho de tomate e espinafres) com cenoura raspada ^{1,3,4,6,10}	1029	246	13,7	2,6	18,2	1,5	11,9	0,2
Ementa vegetariana	Massa de lentilhas (fusilli tricolor, lentilhas, molho de tomate, espinafres e cogumelos) com cenoura raspada ^{1,6,10}	955	227	3,7	0,7	36,7	2,5	9,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	450	106	0,0	0,0	23,8	23,5	2,3	0,3

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

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.

