



## ALL Star International Camp

Semana de 8 a 9 de julho de 2023  
Almoço

### Sábado

|             |                                                              | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sa<br>l<br>(g) |
|-------------|--------------------------------------------------------------|------------|--------------|------------|----------------|-----------|---------------|--------------|----------------|
| Sopa        | Sopa de couve portuguesa <sup>7,12</sup>                     | 169        | 40           | 1,6        | 0,3            | 5,0       | 1,2           | 0,9          | 0,2            |
| Prato       | Almôndegas de aves estufadas massa penne <sup>1,3,6,12</sup> | 905        | 216          | 8,0        | 3,3            | 23,7      | 0,8           | 11,2         | 0,8            |
| Vegetariana | Curgete grelhada com massa de feijão <sup>1,6</sup>          | 840        | 200          | 3,2        | 0,6            | 32,9      | 1,9           | 9,5          | 0,3            |
| Salada      | Couve roxa, cenoura ralada                                   | 113        | 27           | 0,0        | 0,0            | 4,2       | 3,7           | 1,1          | 1,1            |
| Sobremesa   | Fruta da época                                               | 269        | 64           | 0,5        | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0            |

### Domingo

|             |                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sa<br>l<br>(g) |
|-------------|--------------------------------------------|------------|--------------|------------|----------------|-----------|---------------|--------------|----------------|
| Sopa        | Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>       | 170        | 41           | 1,6        | 0,3            | 5,1       | 1,1           | 0,8          | 0,2            |
| Prato       | Frango assado alecrim arroz de ervilhas    | 778        | 184          | 4,2        | 0,7            | 22,0      | 0,3           | 13,9         | 0,3            |
| Vegetariana | Arroz de açafrão ervilhas, milho e cenoura | 951        | 225          | 2,8        | 0,4            | 43,4      | 0,8           | 5,4          | 0,2            |
| Salada      | Salada de alface e tomate                  | 80         | 19           | 0,3        | 0,0            | 2,3       | 2,3           | 1,3          | 0,0            |
| Sobremesa   | Pudim / fruta da época <sup>7</sup>        | 338        | 80           | 0,9        | 0,5            | 15,7      | 14,8          | 1,6          | 0,1            |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## ALL Star International Camp

Semana de 10 a 15 de julho de 2023  
Almoço

| Segunda     |                                                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de repolho <sup>7,12</sup>                                                                         | 167        | 40           | 1,6         | 0,3            | 5,0       | 1,2           | 0,7          | 0,2        |
| Prato       | Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>                                                                   | 1030       | 245          | 10,3        | 3,4            | 23,6      | 1,0           | 14,1         | 0,2        |
| Vegetariana | Bolonhesa de lentilhas <sup>1,3,6,10,11</sup>                                                           | 1178       | 278          | 3,6         | 0,5            | 47,4      | 1,9           | 12,7         | 0,2        |
| Salada      | Salada de alface e couve roxa                                                                           | 97         | 23           | 0,1         | 0,0            | 2,4       | 2,1           | 1,9          | 0,0        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                          | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| Terça       |                                                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa        | Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>                                                                    | 170        | 41           | 1,6         | 0,3            | 5,1       | 1,1           | 0,8          | 0,2        |
| Prato       | Pescada lascada com salada russa (batata ao cubo, ovo cozido e ervilha) <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup> | 432        | 103          | 3,0         | 0,2            | 11,9      | 1,0           | 6,4          | 0,2        |
| Vegetariana | Jardineira vegetariana (tofu, batata aos quartos, feijão-verde, cenoura, nabo e ervilha) <sup>1,6</sup> | 409        | 97           | 2,9         | 0,6            | 12,0      | 1,3           | 4,7          | 0,1        |
| Salada      | Salada de alface e tomate                                                                               | 80         | 19           | 0,3         | 0,0            | 2,3       | 2,3           | 1,3          | 0,0        |
| Sobremesa   | Gelatina / fruta da época                                                                               | 323        | 76           | 0,0         | 0,0            | 19,0      | 18,0          | 0,0          | 0,2        |
| Quarta      |                                                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa        | Curgete e alho-francês <sup>7,12</sup>                                                                  | 164        | 39           | 1,6         | 0,3            | 4,8       | 0,6           | 0,8          | 0,2        |
| Prato       | Peru assado laranja arroz de cenoura                                                                    | 717        | 171          | 7,0         | 2,0            | 12,8      | 0,9           | 13,8         | 0,3        |
| Vegetariana | Salada de quinoa com legumes (tomate, pimentos, feijão-catarino e cebola) <sup>1,6,11</sup>             | 1054       | 252          | 8,0         | 1,0            | 33,7      | 2,3           | 10,2         | 0,2        |
| Salada      | Salada de couve roxa e cenoura                                                                          | 114        | 27           | 0,0         | 0,0            | 4,2       | 3,8           | 1,1          | 0,1        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                          | 110        | 26           | 0,2         | 0,0            | 5,5       | 5,5           | 0,4          | 0,0        |
| Quinta      |                                                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa        | Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>                                                                      | 169        | 40           | 1,5         | 0,3            | 4,9       | 1,2           | 1,1          | 0,2        |
| Prato       | Migas de paloco gratinadas no forno com batata <sup>1,4,5,6,7</sup>                                     | 674        | 162          | 7,5         | 1,9            | 14,8      | 0,4           | 8,7          | 0,7        |
| Vegetariana | Beringela recheada (cebola, pimento e seitan) com batata assada <sup>1,6,7</sup>                        | 387        | 92           | 2,3         | 0,6            | 11,1      | 1,5           | 5,7          | 0,3        |
| Salada      | Salada de alface e beterraba                                                                            | 76         | 18           | 0,1         | 0,0            | 1,9       | 1,9           | 1,5          | 0,1        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                          | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| Sexta       |                                                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa        | Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>                                                                    | 170        | 41           | 1,6         | 0,3            | 5,1       | 1,1           | 0,8          | 0,2        |
| Prato       | Hambúrguer de aves estufado molho de tomate arroz <sup>1,6,12</sup>                                     | 848        | 202          | 8,3         | 2,1            | 18,9      | 0,6           | 13,1         | 0,2        |
| Vegetariana | Almôndegas de soja estufadas molho de tomate arroz <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>                        | 1259       | 298          | 5,1         | 0,8            | 43,3      | 0,4           | 18,6         | 0,4        |
| Salada      | Salada de alface e pepino                                                                               | 71         | 17           | 0,4         | 0,1            | 1,2       | 1,2           | 1,6          | 0,0        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                          | 203        | 48           | 0,1         | 0,0            | 8,5       | 8,5           | 0,8          | 0,0        |
| Sábado      |                                                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa        | Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>                                                                        | 171        | 41           | 1,7         | 0,3            | 4,8       | 0,9           | 1,0          | 0,2        |
| Prato       | Arroz de aves                                                                                           | 756        | 179          | 5,5         | 1,5            | 16,3      | 0,1           | 16,0         | 0,2        |
| Vegetariana | Arroz de lentilhas com curgete, pimentos e beringela assada <sup>1,6,8,10,11</sup>                      | 829        | 197          | 5,4         | 0,8            | 31,6      | 1,3           | 5,1          | 0,3        |
|             |                                                                                                         | 100        | 24           | 0,1         | 0,0            | 3,1       | 2,8           | 1,4          | 0,1        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Sementes de sésamo, <sup>10</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>11</sup>Tremoço. 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 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



**gertal**  
www.gertal.pt



|           |                                        |
|-----------|----------------------------------------|
| Salada    | Salada de alface, cenoura e couve roxa |
| Sobremesa | Fruta da época                         |

|     |    |     |     |      |      |     |     |
|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Sementes de sésamo, <sup>10</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>11</sup>Tremoço. 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## ALL Star International Camp

Semana de 8 a 9 de julho de 2023  
Jantar

### Sábado

|             |                                                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>                                                                    | 171        | 41           | 1,7        | 0,3            | 4,8       | 0,9           | 1,0          | 0,2        |
| Prato       | Tirinhas de pota panadas no forno arroz de feijão verde <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 893        | 213          | 8,5        | 1,1            | 25,2      | 1,1           | 8,0          | 0,7        |
| Vegetariana | Estufado de lentilhas com arroz de feijão-verde e cenoura <sup>1,6,10,11</sup>                      | 1021       | 242          | 3,6        | 0,5            | 41,6      | 0,9           | 9,6          | 0,3        |
| Salada      | Salada de alface e beterraba                                                                        | 76         | 18           | 0,1        | 0,0            | 1,9       | 1,9           | 1,5          | 0,1        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                      | 110        | 26           | 0,2        | 0,0            | 5,5       | 5,5           | 0,4          | 0,0        |

### Domingo

|             |                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|----------------------------------------------------------------|------------|--------------|------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de cenoura <sup>7,12</sup>                                | 162        | 39           | 1,5        | 0,3            | 4,8       | 1,0           | 0,8          | 0,2        |
| Prato       | Massinha (espirais) de atum com cenoura e milho <sup>1,4</sup> | 963        | 229          | 8,2        | 1,2            | 25,9      | 2,2           | 12,3         | 0,9        |
| Vegetariana | Soja estufada massa espiral <sup>1,6</sup>                     | 1405       | 332          | 4,1        | 0,8            | 42,7      | 1,8           | 27,6         | 0,3        |
| Salada      | Salada de couve roxa e pepino                                  | 112        | 26           | 0,2        | 0,1            | 3,2       | 2,7           | 1,8          | 0,0        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                 | 203        | 48           | 0,1        | 0,0            | 8,5       | 8,5           | 0,8          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <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 rija, <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. 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



## ALL Star International Camp

Semana de 10 a 14 de julho de 2023  
Jantar

### Segunda

|             |                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sa<br>l<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|------------|----------------|-----------|---------------|--------------|----------------|
| Sopa        | Sopa de nabo com cenoura <sup>7,12</sup>                                              | 169        | 40           | 1,7        | 0,3            | 5,1       | 1,1           | 0,7          | 0,2            |
| Prato       | Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho) <sup>4,6</sup> | 102<br>2   | 243          | 7,3        | 0,9            | 35,<br>7  | 0,7           | 8,0          | 0,3            |
| Vegetariana | Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu <sup>1,6</sup>                             | 952        | 227          | 7,0        | 1,4            | 30,<br>3  | 0,3           | 9,5          | 0,4            |
| Salada      | Salada de couve roxa e pepino                                                         | 112        | 26           | 0,2        | 0,1            | 3,2       | 2,7           | 1,8          | 0,0            |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                        | 125        | 30           | 0,3        | 0,1            | 5,7       | 5,7           | 0,6          | 0,0            |

### Terça

|             |                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sa<br>l<br>(g) |
|-------------|----------------------------------------------------------------|------------|--------------|------------|----------------|-----------|---------------|--------------|----------------|
| Sopa        | Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>                             | 169        | 40           | 1,5        | 0,3            | 4,9       | 1,2           | 1,1          | 0,2            |
| Prato       | Frango estufado massa espiral macedónia <sup>1</sup>           | 661        | 156          | 3,4        | 0,6            | 17,<br>4  | 1,2           | 13,5         | 0,4            |
| Vegetariana | Strogonoff de seitan com cogumelos e esparguete <sup>1,6</sup> | 773        | 183          | 3,6        | 0,8            | 24,<br>4  | 1,9           | 12,7         | 0,6            |
| Salada      | Salada de alface e beterraba                                   | 76         | 18           | 0,1        | 0,0            | 1,9       | 1,9           | 1,5          | 0,1            |
| Sobremesa   |                                                                | 269        | 64           | 0,5        | 0,1            | 13,<br>4  | 13,4          | 0,2          | 0,0            |

### Quarta

|             |                                                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sa<br>l<br>(g) |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|------------|----------------|-----------|---------------|--------------|----------------|
| Sopa        | Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>                                                      | 177        | 42           | 1,7        | 0,3            | 5,4       | 0,6           | 0,8          | 0,2            |
| Prato       | Bolinhos de bacalhau no forno arroz de feijão <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup> | 104<br>5   | 248          | 6,1        | 0,8            | 36,<br>4  | 0,4           | 11,2         | 0,9            |
| Vegetariana | Croquetes vegetarianos de grão arroz de tomate <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>           | 128<br>3   | 305          | 5,8        | 0,9            | 50,<br>2  | 1,3           | 10,0         | 0,3            |
| Salada      | Salada de alface e pepino                                                              | 71         | 17           | 0,4        | 0,1            | 1,2       | 1,2           | 1,6          | 0,0            |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                         | 125        | 30           | 0,3        | 0,1            | 5,7       | 5,7           | 0,6          | 0,0            |

### Quinta

|             |                                                                           | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sa<br>l<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|------------|----------------|-----------|---------------|--------------|----------------|
| Sopa        | Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>                                    | 166        | 40           | 1,6        | 0,3            | 4,8       | 1,0           | 0,9          | 0,2            |
| Prato       | Rancho (carne de porco e vaca, repolho e cenoura) <sup>1,3,6,12</sup>     | 858        | 204          | 6,7        | 2,0            | 21,<br>6  | 1,6           | 12,7         | 0,3            |
| Vegetariana | Rancho de legumes (grão, couve-lombarda, cenoura e cebola) <sup>1,6</sup> | 986        | 234          | 4,5        | 0,9            | 37,<br>9  | 3,3           | 8,9          | 0,2            |
| Salada      | Couve-lombarda e cenoura                                                  | 107        | 25           | 0,1        | 0,0            | 3,2       | 3,0           | 1,5          | 0,9            |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                            | 441        | 104          | 0,4        | 0,1            | 21,<br>8  | 19,6          | 1,6          | 0,0            |

### Sexta

|             |                                                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sa<br>l<br>(g) |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|------------|----------------|-----------|---------------|--------------|----------------|
| Sopa        | Sopa de abóbora e cenoura <sup>7,12</sup>                                              | 166        | 40           | 1,6        | 0,3            | 5,3       | 1,0           | 0,8          | 0,2            |
| Prato       | Barrinhas de pescada no forno arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> | 950        | 226          | 4,5        | 0,6            | 37,<br>7  | 1,7           | 7,4          | 0,5            |
| Vegetariana | Favas estufadas tomate ao natural arroz                                                | 851        | 203          | 6,7        | 1,0            | 29,<br>4  | 1,0           | 4,9          | 0,3            |
| Salada      | Salada de pepino e tomate                                                              | 92         | 21           | 0,4        | 0,0            | 3,1       | 3,1           | 0,9          | 0,0            |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                         | 125        | 30           | 0,3        | 0,1            | 5,7       | 5,7           | 0,6          | 0,0            |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <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 rijas, <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. 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 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