



C.M. TAVIRA
Semana de 2 a 6 de março 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa juliana	145	34	0,6	0,1	5,0	2,4	1,4	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura, salada de alface, milho e tomate ^{1,2,3,4,7,14}	684	163	4,6	0,7	23,7	1,1	5,7	0,5
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de cenoura, salada de alface, milho e tomate ^{1,6}	669	160	3,4	0,5	22,6	1,3	8,3	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Creme de brócolos	196	47	1,0	0,2	6,6	1,6	2,0	0,1
Prato	Feijoada de frango (cenoura, lombardo, curgete e massa) ¹	287	68	2,0	0,3	3,7	1,2	8,0	0,3
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, lombardo, curgete e massa) ¹	296	71	2,2	0,3	7,3	1,9	3,8	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Melão	211	50	0,3	0,1	10,3	10,3	0,5	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Quarta - Dia da dieta mediterrânea

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de feijão-verde	191	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Bacalhau com todos (feijão verde, ervilhas, cenoura e batata) e ovo	1130	271	18,0	5,7	20,9	1,0	6,0	0,6
Vegetariana	Salada de feijão verde, ervilhas, cenoura e batata	215	51	1,6	0,2	6,3	1,8	1,9	0,1
Sobremesa	logurte ⁷	228	54	1,8	1,0	5,0	5,0	4,2	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0



Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de espinafres e grão	314	75	1,4	0,2	10,9	2,3	3,1	0,3
Prato	Arroz de pato com cenoura e salada cenoura, beterraba e milho	491	117	4,5	1,0	9,0	1,4	9,7	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes e cogumelos, arroz e salada cenoura, beterraba e milho	333	79	2,4	0,3	10,9	1,4	2,5	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Abacaxi	217	52	0,3	0,0	9,7	9,7	0,9	0,0
Sobremesa	Kiwi	282	67	0,4	0,1	13,2	12,6	0,9	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Creme de curgete	169	40	0,7	0,1	6,2	2,4	1,4	0,3
Prato	Salmão à brás, salada de alface, pepino e beterraba ⁴	580	139	9,3	1,7	6,6	1,4	6,7	0,2
Vegetariana	Tofu no forno com batata assada e salada de alface, pepino e beterraba ^{1,6}	300	72	3,1	2,5	6,0	1,4	4,2	0,1
Sobremesa	Abacaxi	217	52	0,3	0,0	9,7	9,7	0,9	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sobremesa	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



C.M. TAVIRA
Semana de 09 a 13 de março 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de macedónia	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Hambúrguer de aves estufado com alho francês, cenoura e curgete com arroz ^{1,6,12}	483	115	3,8	0,3	12,2	1,5	7,5	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com alho francês, cenoura e curgete com arroz ^{1,6}	391	93	3,3	2,6	10,4	1,2	4,8	0,1
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça - Dia do produtor local

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de repolho e feijão branco	163	38	0,6	0,1	5,8	2,3	1,5	0,3
Prato	Pescada no forno com batata/ batata-doce e cenoura, salada de couve roxa, beterraba e alface ⁴	308	73	1,9	0,3	6,4	1,5	6,7	0,2
Vegetariana	Grão estufado com curgete, com batata, salada de couve roxa e beterraba	267	64	1,6	0,2	8,5	2,2	2,5	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Creme de vegetais	164	39	0,6	0,1	5,9	2,4	1,4	0,1
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, cenoura, ervilha) e salada de couve roxa, pepino e milho	569	135	3,3	0,8	13,9	1,1	11,3	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas e cenoura com salada de couve roxa e milho	525	124	2,5	0,4	18,8	2,2	4,9	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Sobremesa	Melão	211	50	0,3	0,1	10,3	10,3	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de alho francês	164	39	0,7	0,1	6,0	2,6	1,2	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com salada de alface, tomate e cenoura ^{1,3,4}	679	163	9,7	0,7	10,6	1,5	11,7	0,6
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de alface, tomate e cenoura ^{1,3,6,8,11}	685	163	3,1	0,4	15,9	5,1	14,9	0,2
Sobremesa	Gelatina	349	83	0,2	0,0	19,3	19,2	0,4	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Abacaxi	217	52	0,3	0,0	9,7	9,7	0,9	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Creme de cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Jardineira de porco (cenouras, batata, feijão-verde e ervilhas)	478	114	6,0	1,9	6,4	1,6	7,5	0,1
Vegetariana	Caril de grão com legumes e batata ^{9,10,11}	538	128	4,4	1,7	15,5	1,8	4,8	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



C.M. TAVIRA

Semana de 16 a 20 de março 2026

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Creme de alho francês	248	59	3,0	0,5	5,6	1,7	1,7	0,1
Prato	Calamares no forno com arroz de tomate e salada mista ^{1,2,3,4,7,9,14}	597	141	2,6	0,4	20,9	0,8	7,8	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de tomate e salada mista ^{1,3,6,7,9,10}	619	148	4,9	1,0	15,2	2,0	8,1	0,6
Sobremesa	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de nabijas	165	39	0,7	0,1	5,9	2,5	1,3	0,1
Prato	Salada de frango com massa fusilli tricolor e macedónia	679	161	5,1	0,7	14,6	0,1	14,1	0,2
Vegetariana	Legumes no forno com massa fusilli tricolor e macedónia	513	123	5,7	1,2	8,5	0,9	8,2	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Canja com massinha	306	72	0,9	0,1	11,9	2,5	3,1	0,1
Prato	Creme de cenoura								
	Solhão frito com arroz de ervilhas e salada de cenoura, tomate e pepino ^{1,4,5,6}	572	136	4,2	0,6	14,9	1,2	8,7	0,2
Vegetariana	Feijão estufado com arroz de ervilhas e salada de cenoura, tomate e pepino	743	177	2,7	0,3	27,8	1,3	7,7	0,2
Sobremesa	logurte ⁷	228	54	1,8	1,0	5,0	5,0	4,2	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Kiwi	282	67	0,4	0,1	13,2	12,6	0,9	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de curgete e cenoura	158	37	0,6	0,1	6,0	2,7	1,2	0,1
Prato	Peru estufado com cogumelos, couscous e salada de beterraba, alface e milho ¹	585	139	4,9	1,1	14,3	1,0	8,6	0,2
Vegetariana	Caril de grão com couscous e salada de beterraba, alface e milho ^{1,3,9,10,11,12}	736	175	5,6	2,2	24,3	1,9	5,3	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sobremesa	Melão	211	50	0,3	0,1	10,3	10,3	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Creme de brócolos	208	49	1,0	0,1	6,7	2,2	2,2	0,1
Prato	Bacalhau com natas e salada de alface, tomate e pepino ^{4,7}	413	99	4,3	1,5	7,4	1,2	7,0	1,2
Vegetariana	Seitan no forno com batata, salada de alface, tomate e pepino ^{1,6}	380	91	2,6	0,4	9,2	1,3	6,8	0,2
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



C.M. TAVIRA

Semana de 23 a 27 de março 2026

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Creme de cenoura com coentros	188	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Febras de porco estufadas com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas)	532	126	3,5	0,8	13,5	1,4	9,2	0,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas) ^{1,6,10,11}	730	173	2,6	0,4	28,0	1,7	7,7	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de lombardo	160	37	0,6	0,0	5,6	2,1	1,4	0,3
Prato	Lasanha de atum, salada de cenoura, beterraba e alface ^{1,4}	453	109	7,6	0,5	4,1	1,6	8,8	0,6
Vegetariana	Lasanha de lentilhas com salada de cenoura, beterraba e alface ^{1,3}	185	44	2,0	0,3	4,0	2,4	1,3	0,4
Sobremesa	Gelatina	349	83	0,2	0,0	19,3	19,2	0,4	0,1
Sobremesa	Kiwi	282	67	0,4	0,1	13,2	12,6	0,9	0,0
Sobremesa	Melão	211	50	0,3	0,1	10,3	10,3	0,5	0,0

Quarta - Dia do vegetariano

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de agrião	152	36	0,6	0,1	5,2	2,2	1,5	0,2
Prato	Chili de soja com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino ^{1,6,8,11}	646	154	3,7	0,5	21,4	1,8	6,6	0,1
Vegetariana	Chili de soja com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino ^{1,6,8,11}	646	154	3,7	0,5	21,4	1,8	6,6	0,1
Sobremesa	Kiwi	282	67	0,4	0,1	13,2	12,6	0,9	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã Starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0



Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de feijão-verde	167	40	0,6	0,1	6,5	2,3	1,5	0,1
Prato	Perna de frango assada com esparguete salada de couve roxa, couve branca e cenoura	1008	242	15,3	1,8	15,2	0,6	8,1	0,5
Vegetariana	Massinha de tofu e legumes, salada de couve roxa, couve branca e cenoura ^{1,6}	244	58	3,0	2,4	3,0	1,7	4,0	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,5	0,0	21,7	19,7	1,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja com massinhas ¹	380	90	1,8	0,5	4,6	0,7	13,5	0,6
Sopa	Creme de cenoura	157	37	0,6	0,1	5,5	2,4	1,4	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com batata assada, cenoura, brócolos e couve bruxelas ⁴	323	77	2,3	0,3	6,4	1,4	6,9	0,3
Vegetariana	Seitan no forno com batata assada, cenoura, brócolos e couve bruxelas ^{1,6}	364	87	2,7	0,4	7,9	1,7	6,7	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



município
tavira



C.M. TAVIRA
Semana de 30 a 31 de março 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de ervilhas	165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
Prato	Massinha de perca com tomate, pimentos e salada de alface, pepino e beterraba ^{1,4}	288	69	2,4	0,4	2,8	1,4	8,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com massa fusilli e salada de alface, pepino e beterraba ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	596	142	5,0	1,0	13,5	2,7	8,4	0,6
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Creme de espinafres	140	33	0,7	0,1	4,4	1,7	1,3	0,1
Prato	Empadão (puré) de carne de vaca com salada de couve roxa, cenoura e milho ⁷	562	134	6,0	2,0	13,1	2,1	6,1	0,3
Vegetariana	Salsicha de soja em cubos com puré com salada de couve roxa, cenoura e milho ^{6,8,9}	530	126	5,2	0,7	14,4	1,8	4,4	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Kiwi	282	67	0,4	0,1	13,2	12,6	0,9	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴Peixes, ⁷Leite. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas