



30
anos-years
1984-2014



COLÉGIO
INTERNACIONAL DE
VILAMOURA
INTERNATIONAL
SCHOOL

EMENTA

- Semana de 21 a 25 de maio -

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme cenoura | 408 | 97 | 5,0 | 0,7 | 10,9 | 1,4 | 1,5 | 0,2 |
| Prato | Picadinho de de vitela com penne, salada de alface e cenoura ¹ | 1947 | 462 | 14,9 | 5,0 | 58,5 | 3,9 | 23,4 | 2,1 |
| Sobremesa | Frutas | 1548 | 367 | 2,4 | 0,4 | 73,4 | 71,3 | 5,1 | 0,1 |
| Opção | Lentilhas com penne e salada mista ¹ | 2063 | 487 | 5,4 | 1,4 | 86,9 | 4,1 | 20,9 | 0,4 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme espinafres | 625 | 149 | 5,1 | 0,7 | 20,7 | 4,7 | 3,1 | 0,4 |
| Prato | Medalhões de pescada com maionese de coentros e broa de milho com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,10,11,12} | 1920 | 457 | 15,4 | 1,8 | 51,1 | 0,3 | 27,6 | 1,0 |
| Sobremesa | logurte aroma ⁷ | 421 | 100 | 1,8 | 1,2 | 16,6 | 0,0 | 4,4 | 0,2 |
| Opção | Tortilha de legumes ³ | 1043 | 248 | 10,4 | 0,8 | 23,1 | 1,2 | 12,1 | 0,4 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes | 276 | 66 | 3,5 | 0,5 | 6,5 | 1,2 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Mista de carnes com couscous de tomate e oregão e salada de alface ^{1,12} | 2774 | 663 | 32,9 | 10,1 | 47,1 | 3,1 | 42,8 | 1,6 |
| Sobremesa | Frutas | 1548 | 367 | 2,4 | 0,4 | 73,4 | 71,3 | 5,1 | 0,1 |
| Opção | Tofu com couscous e salada de alface e laranja ^{1,3,5,6,7,8,9,10} | 507 | 121 | 5,4 | 0,8 | 14,8 | 0,9 | 2,7 | 0,4 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa canja c/massinhas ^{1,3} | 316 | 76 | 5,4 | 0,8 | 3,7 | 0,2 | 4,1 | 0,2 |
| Prato | Atum com feijão-frade e ovo com salada de alface ^{3,4} | 2154 | 512 | 18,6 | 3,5 | 47,2 | 3,3 | 35,5 | 1,8 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 361 | 85 | 0,2 | 0,0 | 18,7 | 18,7 | 2,0 | 0,7 |
| Opção | Salada de feijão-frade e ovo com alface ³ | 2078 | 494 | 14,7 | 3,1 | 57,9 | 3,5 | 28,1 | 0,3 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme courgette | 466 | 111 | 3,5 | 0,5 | 16,2 | 2,3 | 2,5 | 0,3 |
| Prato | Frango estufado c/ legumes e arroz | 1695 | 401 | 7,3 | 1,3 | 49,1 | 0,0 | 33,9 | 0,7 |
| Sobremesa | Frutas | 1548 | 367 | 2,4 | 0,4 | 73,4 | 71,3 | 5,1 | 0,1 |
| Opção | Soja com legumes e arroz ⁶ | 3099 | 732 | 3,4 | 0,5 | 100,9 | 0,1 | 63,9 | 0,4 |

NOTA:

A sua refeição contém, ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixe, 5 - Amendoim, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 14 - Moluscos. 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 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



30
anos-years
1984-2014



COLÉGIO
INTERNACIONAL DE
VILAMOURA
INTERNATIONAL
SCHOOL

EMENTA

- Semana de 28 de maio a 01 de junho -

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme cenoura | 408 | 97 | 5,0 | 0,7 | 10,9 | 1,4 | 1,5 | 0,2 |
| Prato | Almondegas carne com molho de tomate e esparguete e salada de alface e milho ^{1,3,6,12} | 2324 | 554 | 22,8 | 8,7 | 49,7 | 4,1 | 35,5 | 2,6 |
| Sobremesa | Frutas | 1548 | 367 | 2,4 | 0,4 | 73,4 | 71,3 | 5,1 | 0,1 |
| Opção | Lentilhas estufadas com tofu ¹ | 2063 | 487 | 5,4 | 1,4 | 86,9 | 4,1 | 20,9 | 0,4 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de agrião | 276 | 66 | 3,5 | 0,5 | 6,5 | 1,2 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Arroz de lulas com salada de alface ^{1,2,3,4,7,9,14} | 1460 | 346 | 6,3 | 1,0 | 49,7 | 2,6 | 21,2 | 1,1 |
| Sobremesa | logurte aroma ⁷ | 421 | 100 | 1,8 | 1,2 | 16,6 | 0,0 | 4,4 | 0,2 |
| Opção | Arroz de legumes e soja e salada de couve branca e cenoura ⁶ | 3247 | 769 | 6,7 | 1,0 | 89,7 | 1,9 | 74,7 | 1,1 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes | 276 | 66 | 3,5 | 0,5 | 6,5 | 1,2 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Salada de frango c/ fusilli, milho, ananás, maçã, alface ^{1,3} | 1476 | 350 | 7,6 | 1,3 | 46,8 | 5,1 | 22,1 | 0,3 |
| Sobremesa | Frutas | 1548 | 367 | 2,4 | 0,4 | 73,4 | 71,3 | 5,1 | 0,1 |
| Opção | Salada de massa com fusilli, milho, ananás, maçã, alface e ovo ^{1,3} | 1377 | 327 | 11,2 | 2,2 | 42,5 | 13,4 | 13,1 | 2,2 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | | | | | | | | | |
| Prato | | | | | | | | | |
| Sobremesa | | | | | | | | | |
| Opção | | | | | | | | | |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de ervilhas | 299 | 71 | 3,5 | 0,5 | 7,8 | 0,8 | 2,9 | 0,2 |
| Prato | Street food hamburguer no pão (aves, vaca, soja) com tomate e alface com batata frita ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13} | 3163 | 754 | 27,6 | 6,1 | 67,8 | 2,6 | 56,0 | 2,5 |
| Sobremesa | Doces ^{1,3,7,8,12} | 29 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,1 | 0,3 | 0,0 |
| Opção | Street food hamburguer de soja no pão com tomate e alface e batata frita ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13} | 3163 | 754 | 27,6 | 6,1 | 67,8 | 2,6 | 56,0 | 2,5 |

NOTA:

A sua refeição contém, ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixe, 5 - Amendoim, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 14 - Moluscos. 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 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 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



30
anos-years
1984-2014



COLÉGIO
INTERNACIONAL DE
VILAMOURA
INTERNATIONAL
SCHOOL

EMENTA

- Semana de 04 a 08 de junho -

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa couve portuguesa | 893 | 212 | 5,1 | 0,7 | 34,9 | 3,4 | 4,9 | 0,3 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa com salada de courgette, milho e pimento ^{1,3,5,6} | 2042 | 487 | 23,8 | 6,6 | 41,7 | 3,3 | 24,8 | 0,6 |
| Sobremesa | Frutas | 1548 | 367 | 2,4 | 0,4 | 73,4 | 71,3 | 5,1 | 0,1 |
| Opção | Soja à bolonhesa com salada de courgette, milho e pimento ^{1,3,6} | 1247 | 296 | 6,3 | 0,9 | 43,3 | 1,5 | 15,2 | 0,4 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa abobora c/ coentros | 336 | 81 | 5,0 | 0,7 | 7,5 | 0,9 | 2,1 | 1,0 |
| Prato | Filetes de pescada dourados com salada russa ^{1,4,5,6} | 1039 | 247 | 9,6 | 1,3 | 15,2 | 0,7 | 23,7 | 1,3 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 361 | 85 | 0,2 | 0,0 | 18,7 | 18,7 | 2,0 | 0,7 |
| Opção | Salada de grão com espinafre e batata-doce | 1075 | 257 | 9,1 | 1,2 | 31,6 | 4,5 | 8,5 | 0,1 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de peixe e coentros ^{1,2,4,6} | 488 | 117 | 5,6 | 0,8 | 9,3 | 1,0 | 6,8 | 1,6 |
| Prato | Coxinhas de frango com arroz de cenoura e salada de alface ^{5,6,12} | 2096 | 497 | 12,5 | 1,8 | 63,5 | 0,9 | 31,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Frutas | 1548 | 367 | 2,4 | 0,4 | 73,4 | 71,3 | 5,1 | 0,1 |
| Opção | Hamburguer de soja com arroz de legumes ^{1,3,5,6,7,9,10} | 2190 | 522 | 16,4 | 3,5 | 56,9 | 4,8 | 28,3 | 2,2 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja de galinha ^{1,2,4,6} | 295 | 71 | 1,9 | 0,3 | 7,8 | 0,1 | 6,7 | 0,7 |
| Prato | Salada de salmão com ervilha, cenoura e ovo ^{3,4} | 2300 | 550 | 31,2 | 5,9 | 38,2 | 3,1 | 26,6 | 0,3 |
| Sobremesa | logurte aroma ⁷ | 421 | 100 | 1,8 | 1,2 | 16,6 | 0,0 | 4,4 | 0,2 |
| Opção | Salada de massa c/ legumes e ovo ^{1,3} | 1377 | 327 | 11,2 | 2,2 | 42,5 | 13,4 | 13,1 | 2,2 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de ervilhas | 299 | 71 | 3,5 | 0,5 | 7,8 | 0,8 | 2,9 | 0,2 |
| Prato | Perna de peru no forno com ervas aromáticas e puré de batata e salada de couve roxa ^{5,6,7,12} | 1796 | 430 | 20,5 | 5,2 | 33,1 | 0,0 | 26,7 | 1,9 |
| Sobremesa | Frutas | 1548 | 367 | 2,4 | 0,4 | 73,4 | 71,3 | 5,1 | 0,1 |
| Opção | Batatas recheadas com legumes | 1120 | 265 | 5,1 | 0,7 | 45,7 | 4,4 | 6,6 | 0,5 |

NOTA:

A sua refeição contém, ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixe, 5 - Amendoim, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 14 - Moluscos. 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 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 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



30
anos-years
1984 2014



COLÉGIO
INTERNACIONAL DE
VILAMOURA
INTERNATIONAL
SCHOOL

EMENTA

- Semana de 11 a 15 de junho -

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa Juliana | 301 | 72 | 5,1 | 0,7 | 5,1 | 1,8 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Macarrão com queijo e fiambre, salada de alface, tomate, cebola e pepino ^{1,3,6,7,14} | 2825 | 674 | 28,2 | 11,4 | 68,4 | 3,4 | 34,5 | 6,6 |
| Sobremesa | Frutas | 1548 | 367 | 2,4 | 0,4 | 73,4 | 71,3 | 5,1 | 0,1 |
| Opção | Macarrão com legumes e salada de alface tomate, cebola e pepino ⁶ | 2146 | 508 | 5,9 | 0,9 | 68,5 | 0,4 | 39,0 | 0,4 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme cenoura | 408 | 97 | 5,0 | 0,7 | 10,9 | 1,4 | 1,5 | 0,2 |
| Prato | Salada de pescada e delícias do mar ^{1,2,3,4,6,12} | 1136 | 270 | 9,3 | 1,3 | 19,9 | 1,3 | 25,7 | 2,5 |
| Sobremesa | logurte aroma ⁷ | 421 | 100 | 1,8 | 1,2 | 16,6 | 0,0 | 4,4 | 0,2 |
| Opção | Grão bico com legumes e cuscus ¹ | 1395 | 331 | 6,4 | 1,0 | 52,3 | 3,2 | 12,7 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa feijão c/hortaliça | 576 | 138 | 5,3 | 0,7 | 16,9 | 0,6 | 5,4 | 0,2 |
| Prato | Arroz de carnes e salada de couve roxa ⁶ | 1245 | 299 | 22,0 | 6,8 | 1,2 | 0,9 | 23,8 | 1,0 |
| Sobremesa | Frutas | 1548 | 367 | 2,4 | 0,4 | 73,4 | 71,3 | 5,1 | 0,1 |
| Opção | Empadão de arroz com espinafres e cenoura | 1141 | 271 | 5,6 | 0,8 | 48,5 | 1,4 | 5,2 | 1,2 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja de galinha ^{1,2,4,6} | 295 | 71 | 1,9 | 0,3 | 7,8 | 0,1 | 6,7 | 0,7 |
| Prato | Bacalhau à brás com salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,9,10} | 2167 | 521 | 34,3 | 6,6 | 27,8 | 0,6 | 23,1 | 0,7 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 361 | 85 | 0,2 | 0,0 | 18,7 | 18,7 | 2,0 | 0,7 |
| Opção | Alho francês à brás com salada de alface ^{3,12} | 1819 | 433 | 16,1 | 1,0 | 48,4 | 4,4 | 18,7 | 0,1 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes | 276 | 66 | 3,5 | 0,5 | 6,5 | 1,2 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Frango frito com arroz, feijão preto e couve mineira ^{1,5,6,12} | 2458 | 584 | 18,4 | 2,7 | 58,2 | 0,5 | 44,7 | 0,4 |
| Sobremesa | Frutas | 1548 | 367 | 2,4 | 0,4 | 73,4 | 71,3 | 5,1 | 0,1 |
| Opção | Feijão preto com arroz e couve mineira ¹ | 2820 | 663 | 7,5 | 0,9 | 117,5 | 1,3 | 29,7 | 0,6 |

NOTA:

A sua refeição contém, ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixe, 5 - Amendoim, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 14 - Moluscos. 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 técnica de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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



30
anos-years
1984-2014



COLÉGIO
INTERNACIONAL DE
VILAMOURA
INTERNATIONAL
SCHOOL

EMENTA

- Semana de 18 a 22 de junho -

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de peixe e coentros ^{1,2,4,6} | 488 | 117 | 5,6 | 0,8 | 9,3 | 1,0 | 6,8 | 1,6 |
| Prato | Salada oriental (arroz, açafrão, milho, ervilhas, frango e ovo) e cenoura ³ | 1961 | 465 | 12,3 | 2,5 | 50,1 | 1,4 | 37,1 | 0,7 |
| Sobremesa | Frutas | 1548 | 367 | 2,4 | 0,4 | 73,4 | 71,3 | 5,1 | 0,1 |
| Opção | Peixinhos da horta c/ arroz e salada ^{1,3} | 1358 | 321 | 2,5 | 0,1 | 63,1 | 1,8 | 9,4 | 0,4 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa minestrone | 533 | 127 | 5,1 | 0,7 | 16,5 | 2,0 | 2,5 | 0,3 |
| Prato | Fusilli com atum, queijo e azeitonas e salada de couve roxa e branca ^{1,3,4,6,7} | 1285 | 309 | 21,9 | 3,3 | 4,8 | 1,2 | 22,9 | 3,1 |
| Sobremesa | logurte ⁷ | 421 | 100 | 1,8 | 1,2 | 16,6 | 0,0 | 4,4 | 0,2 |
| Opção | Salada de feijão-frade com tofu ^{3,4} | 2154 | 512 | 18,6 | 3,5 | 47,2 | 3,3 | 35,5 | 1,8 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa grão c/ lombarda | 724 | 172 | 5,8 | 0,8 | 22,5 | 2,5 | 5,3 | 0,3 |
| Prato | Carne porco assada com chips de batata e beterraba, salada de alface e laranja ^{5,6,12} | 1907 | 457 | 28,7 | 7,7 | 16,6 | 1,2 | 31,7 | 2,3 |
| Sobremesa | Frutas | 1548 | 367 | 2,4 | 0,4 | 73,4 | 71,3 | 5,1 | 0,1 |
| Opção | Legumes assados com salada | 519 | 124 | 4,2 | 0,7 | 14,5 | 7,5 | 4,6 | 1,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja de galinha ^{1,2,4,6} | 295 | 71 | 1,9 | 0,3 | 7,8 | 0,1 | 6,7 | 0,7 |
| Prato | Caril do mar (pescada, lula, miolo camarão, delícias do mar) ^{1,2,3,4,5,6,12,14} | 1672 | 397 | 11,1 | 1,3 | 49,5 | 0,6 | 24,2 | 0,6 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 336 | 79 | 0,0 | 0,0 | 17,9 | 17,7 | 1,9 | 0,7 |
| Opção | Almôndegas soja com arroz e salada ⁶ | 3099 | 732 | 3,4 | 0,5 | 100,9 | 0,1 | 63,9 | 0,4 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes | 276 | 66 | 3,5 | 0,5 | 6,5 | 1,2 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Frango estufado c/ grão, lombarda, cenoura e esparguete ¹ | 1964 | 466 | 10,3 | 1,8 | 51,7 | 3,2 | 37,9 | 0,3 |
| Sobremesa | Frutas | 1548 | 367 | 2,4 | 0,4 | 73,4 | 71,3 | 5,1 | 0,1 |
| Opção | Salada de grão | 1075 | 257 | 9,1 | 1,2 | 31,6 | 4,5 | 8,5 | 0,1 |

NOTA:

A sua refeição contém, ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixe, 5 - Amendoim, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 14 - Moluscos. 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 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 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