



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 31 de agosto a 4 de setembro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor, brócolos, abóbora e couve branca ^{7,12}	185	44	1,2	0,2	6,3	0,9	1,2	0,1
Prato	Ovos mexidos com cenoura e ervilhas (sem adição de gordura) com macarrão ^{1,3}	778	185	5,0	1,5	24,0	1,5	9,5	0,5
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cenoura, tomilho e macarrão ^{1,6,10}	1309	311	6,5	1,1	48,5	3,1	12,1	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada, couve roxa e pepino	109	26	0,2	0,1	3,5	1,7	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	275	65	0,4	0,1	13,5	12,9	0,7	0,0
Terça									
Sopa	Creme cenoura, couve branca, couve-lombarda e alho-francês ^{7,12}	168	40	1,3	0,2	5,3	0,7	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salsa ⁴	735	174	4,6	0,7	21,2	0,6	11,6	0,2
Vegetariana	Assado de lentilhas e beringela com arroz de tomate e salsa ^{9,10,11,12}	742	176	4,1	0,6	28,0	1,6	5,6	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,2	9,2	0,5	0,0
Sobremesa 1	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	453	106	0,0	0,0	24,0	23,6	2,4	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de espinafres, couve branca, abóbora e curgete ^{7,12}	150	36	1,1	0,2	4,7	0,6	1,4	0,1
Prato	Guisado de carne de porco com grão-de-bico, batata e legumes (cenoura, repolho e couve-lombarda)	548	130	4,9	1,5	12,3	0,9	8,4	0,1
Vegetariana	Guisado da horta (favas, batata, brócolos, curgete, cenoura, repolho e couve-lombarda) ¹²	273	65	1,3	0,2	9,4	1,2	2,5	0,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	112	159	0,6	0,1	8,4	2,6	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	256	60	0,3	0,0	12,0	11,4	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve branca, abóbora, brócolos e grão-de-bico ^{7,12}	278	66	1,5	0,2	8,9	1,1	2,5	0,2
Prato	Salada quente de massa espiral com cavala e orégãos ^{1,3,4,6}	1080	257	9,1	1,2	30,7	1,3	12,3	0,4
Vegetariana	Salada quente de massa espiral com tofu, abóbora, milho e orégãos ^{1,6,10}	859	263	4,6	1,1	30,8	2,8	11,7	0,4
Salada	Salada de cenoura, beterraba e tomate	99	24	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	207	49	0,3	0,1	9,7	9,7	0,7	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabo, alho-francês, abóbora, curgete e feijão branco ^{7,12}	282	67	1,3	0,2	9,3	0,8	3,0	0,2
Prato	Frango corado com arroz de cenoura ¹²	770	183	4,9	0,8	20,9	0,9	12,3	0,3
Vegetariana	Arroz com soja salteada e legumes (cenoura, brócolos e pimento) ^{1,6,8,11}	985	234	4,5	0,7	29,7	4,5	15,6	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	93	22	0,2	0,1	2,3	0,5	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	248	58	0,3	0,0	12,1	11,4	0,8	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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 7 a 11 de setembro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de repolho, cenoura, nabo, couve-lombarda e feijão catarino ^{7,12}	359	86	3,9	0,6	9,4	0,9	2,7	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum e orégãos ^{4,7}	1180	281	12,7	3,3	28,0	0,6	13,5	1,0
Vegetariana	Tofu assado com abóbora e arroz e orégãos ^{1,6}	1052	250	9,0	1,5	31,7	0,8	9,8	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e couve roxa	98	23	0,1	0,0	2,8	0,9	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	207	49	0,4	0,1	10,0	10,0	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve branca, abóbora e espinafres ^{7,12}	168	40	1,1	0,2	5,2	0,7	1,3	0,1
Prato	Frango estufado com ervilhas, alecrim e macarronete ^{1,6,10}	791	187	4,5	0,8	21,0	1,4	15,2	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com ervilhas, couve-lombarda, cenoura, brócolos e alecrim com macarronete ^{1,6,10}	943	224	4,4	0,7	34,2	2,4	9,4	0,2
Salada	Salada de cenoura, milho e tomate	105	146	0,5	0,1	8,6	4,8	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	203	48	0,3	0,0	9,7	9,7	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora, couve-flor, alho-francês e cenoura ^{7,12}	178	42	1,3	0,2	6,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Filete de alabote assado com batata ensalsada ⁴	459	109	3,1	0,5	12,1	0,8	7,5	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, couve lombarda, brócolos, cenoura e salsa	518	123	2,2	0,4	19,4	1,2	4,8	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	252	60	0,4	0,1	12,1	11,4	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda, cenoura, alho-francês, brócolos e lentilhas ^{7,12}	252	60	1,2	0,2	8,2	1,1	2,8	0,1
Prato	Esparquete à bolonhesa (estufadinho de carne picada de vaca em tomate com esparquete) ^{1,6,10,12}	1032	246	10,5	3,4	22,1	1,7	14,1	0,2
Vegetariana	Esparquete à bolonhesa de soja (estufadinho de soja com cenoura em tomate, acompanha com esparquete) ^{1,6,8,10,11,12}	1169	277	4,0	0,7	33,4	7,1	22,8	0,2
Salada	Abóbora, curgete e feijão-verde	404	98	8,1	1,2	2,2	0,7	1,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora, nabo, curgete e feijão-verde ^{7,12}	172	41	1,2	0,2	5,4	1,0	1,0	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de feijão catarino e couve branca ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	953	226	5,5	0,7	33,6	0,6	10,0	0,7
Vegetariana	Arroz com lentilhas, beringela, abóbora, cenoura e milho no forno ^{9,10,11,12}	692	201	4,8	0,7	26,0	2,1	5,0	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 14 a 18 de setembro de 2026
Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres, nabo, cenoura e abóbora ^{7,12}	170	40	1,3	0,2	5,8	1,0	1,1	0,3
Prato	Strogonoff de porco (fêveras de porco estufadas com cogumelos) com esparguete ^{1,6,10}	747	177	5,3	1,3	16,3	1,1	15,7	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos com esparguete ^{1,6,10}	839	199	3,9	0,7	30,4	2,4	8,7	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	235	56	0,4	0,0	11,6	11,6	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura, brócolos, couve-flor, nabo e feijão catarino ^{7,12}	288	69	1,4	0,2	10,1	1,0	2,9	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ⁴	723	171	4,5	0,7	21,0	0,8	11,4	0,3
Vegetariana	Seitan assado com abóbora, beringela e arroz de cenoura ^{1,6}	853	203	6,6	1,1	24,4	1,2	10,9	0,4
Salada	Abóbora, beterraba e curgete	383	92	8,1	1,2	3,4	1,4	1,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	196	47	0,3	0,1	9,2	9,2	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda, cenoura, repolho e feijão-verde ^{7,12}	186	44	1,3	0,2	5,4	0,8	1,2	0,1
Prato	Ovos mexidos com queijo (sem adição de gordura) e macarronete ^{1,3,6,7,10}	962	229	8,1	3,3	24,3	1,9	13,3	0,6
Vegetariana	Massa penne com grão-de-bico, tomate, cenoura e repolho ^{1,6,10}	1117	266	7,6	1,2	37,8	2,8	9,5	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	240	57	0,3	0,0	11,4	10,8	1,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora, curgete, repolho e favas ^{7,12}	175	42	1,1	0,2	5,7	0,7	1,6	0,2
Prato	Salada de batata com lascas de cavala, milho e cenoura ^{4,6}	433	131	2,5	0,2	15,3	1,5	5,4	0,2
Vegetariana	Salada quente de batata, soja, milho, cenoura e feijão verde ^{1,6,8,11}	537	148	1,6	0,2	17,5	3,3	9,4	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	118	151	0,4	0,1	8,8	3,3	1,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	207	49	0,4	0,1	10,0	10,0	0,3	0,0
Sobremesa 1	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	452	108	4,6	2,0	11,9	9,4	4,4	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês, abóbora, cenoura e couve branca ^{7,12}	179	43	1,4	0,3	6,1	0,8	1,0	0,1
Prato	Frango assado com alecrim e arroz ¹²	827	196	5,4	0,9	21,7	0,5	14,0	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes (cenoura, couve-flor, repolho e feijão-verde)	919	219	4,5	0,6	35,4	0,9	7,9	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	264	62	0,3	0,0	12,5	11,9	1,0	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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 21 a 25 de setembro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de curgete, nabo, abóbora, e repolho ^{7,12}	168	40	1,3	0,2	5,7	1,0	0,9	0,2
Prato	Arroz de atum e legumes (cenoura e couve branca) ⁴	974	232	9,3	1,4	26,5	1,0	10,1	0,9
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com legumes (abóbora, brócolos, repolho) e arroz branco ^{9,10,11}	1082	257	6,6	1,0	41,0	1,3	6,7	0,9
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	203	48	0,3	0,0	9,7	9,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve-flor, abóbora, couve-lombarda e feijão branco ^{7,12}	272	65	1,3	0,2	8,6	0,8	2,6	0,2
Prato	Pá de porco estufada com massa espiral ^{1,3}	992	237	11,1	3,3	18,8	0,8	15,0	0,3
Vegetariana	Estufado de soja com cenoura e couve branca com massa fusilli ^{1,6,8,10,11}	1082	256	4,3	0,9	32,6	5,4	19,4	0,4
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e tomate	109	26	0,1	0,0	3,9	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	252	60	0,4	0,1	12,1	11,4	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês, espinafres, couve branca e cenoura ^{7,12}	165	39	1,3	0,2	5,1	0,6	1,4	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de grão-de-bico e tomate ⁴	784	186	4,7	0,7	23,2	0,8	12,1	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão branco, cogumelos, abóbora e espinafres no forno	819	194	1,7	0,3	34,1	0,5	7,8	0,3
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	152	36	0,0	0,0	1,7	1,3	2,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época (uvas) - início do outono	272	64	0,5	0,1	13,7	13,7	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora, couve-flor, repolho e nabo ^{7,12}	177	42	1,2	0,2	6,2	0,9	1,0	0,1
Prato	Jardineira de aves (peru, frango, cenoura, ervilhas e batata) ^{6,7}	496	118	4,2	1,2	10,1	0,8	9,7	0,2
Vegetariana	Jardineira vegetariana (grão-de-bico, batata, cenoura, ervilhas, alho-francês e pimento)	534	127	2,5	0,3	20,0	1,4	4,6	0,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	112	159	0,6	0,1	8,4	2,6	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,3	0,0	9,9	9,9	0,7	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de espinafres, curgete, abóbora, couve branca e grão-de-bico ^{7,12}	276	66	1,6	0,3	9,3	0,9	2,7	0,1
Prato	Filete de tilápia assado com cebolada e arroz branco ⁴	669	183	5,9	0,8	19,2	0,8	7,2	0,2
Vegetariana	Cogumelos salteados com tofu, legumes (cenoura e couve branca) com arroz branco ^{1,6}	897	214	10,6	1,7	21,5	0,7	7,1	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura raspada	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda, abóbora, couve-flor, repolho e feijão catarino ^{7,12}	285	68	1,4	0,2	10,2	0,7	2,9	0,1
Prato	Massa alegre (ovo mexido, cenoura e milho) ^{1,3}	764	230	5,4	1,6	24,6	2,1	9,6	0,4
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, nabo e abóbora) com massa espiral ^{1,6,8,10,11}	850	202	4,8	0,8	24,0	4,0	13,7	0,2
Salada	Macedónia (cenoura, feijão-verde e nabo)	217	52	0,2	0,0	8,3	2,9	0,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	207	49	0,3	0,1	9,7	9,7	0,7	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca, cenoura, brócolos e feijão-verde ^{7,12}	184	44	1,2	0,2	5,2	0,9	1,2	0,2
Prato	Fogonero assado com molho de legumes e arroz branco ^{4,9,10,11}	613	146	4,5	0,6	15,4	0,6	10,2	0,5
Vegetariana	Feijão-frade cozido com pimento, abóbora e nabo, acompanha com arroz	1044	247	5,3	0,9	40,4	1,2	8,2	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora, brócolos, espinafres, alho-francês e lentilhas ^{7,12}	258	62	1,2	0,2	8,6	1,0	3,1	0,2
Prato	Peru estufado com esparguete ^{1,6,10}	819	195	7,9	2,2	15,0	1,1	15,7	0,3
Vegetariana	Parrilhada de alho-francês, abóbora, curgete, repolho e cogumelos com tofu salteado e esparguete ^{1,6,10}	777	185	7,6	1,4	20,0	1,3	8,5	0,5
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	111	26	0,1	0,0	3,9	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	176	41	0,3	0,0	8,1	8,1	0,7	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabo, abóbora, couve-flor e repolho ^{7,12}	185	44	1,4	0,2	6,4	1,0	1,0	0,1
Prato	Salada de salmão e pescada com batata, cenoura e ervilhas ⁴	451	107	3,1	0,6	12,7	1,0	6,6	0,2
Vegetariana	Salada de batata com grão-de-bico e legumes (brócolos, ervilhas e cenoura)	541	128	0,9	0,1	22,8	1,6	5,4	0,1
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	176	42	0,2	0,0	5,3	0,7	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	215	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,4	0,0
Sobremesa 1	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	453	107	0,0	0,0	23,9	23,7	2,4	0,3
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete, espinafres, couve branca e cenoura ^{7,12}	152	36	1,1	0,2	4,6	0,5	1,5	0,1
Prato	Feijoada à portuguesa (porco, frango, feijão catarino, cenoura e repolho) acompanha com arroz ^{6,7}	901	215	7,4	1,5	22,9	0,5	13,8	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve lombarda, cenoura, abóbora e curgete) com arroz	792	188	4,0	0,6	26,1	1,0	8,3	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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