



**Câmara Municipal de Setúbal**  
**Refeitório Escolar – Almoço**  
**Semana de 01 a 05 de julho de 2024**

**Segunda-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Juliana de legumes (couve-coração, cenoura e alho francês)	286	68	2,1	0,3	9,8	1,7	1,6	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	1341	320	13,4	4,3	31,5	1,4	17,7	0,3
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas, tomate, cenoura e orégãos) <sup>1,3,6,10,11</sup>	1168	276	4,3	0,6	46,2	2,0	11,8	0,2
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Terça-feira**

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	363	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Calamares no forno com arroz de ervilhas, cenoura e milho <sup>1,3,4,7</sup>	1201	796	17,0	2,7	50,3	2,4	12,8	0,7
<b>Prato Vegetariano</b>	Panado de tofu no forno com arroz de tomate	1369	328	16,7	1,7	32,9	1,1	10,3	1,5
<b>Hortícolas</b>	Salada de juliana de repolho, alface, cenoura e coentros	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,2
<b>Sobremesa</b>	Gelatina de morango ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

**Quarta-feira RV**

<b>Sopa</b>	Creme de curgete e feijão branco	494	117	2,2	0,3	18,5	1,3	4,1	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Pá de porco estufada com tomate, pimento, cenoura e fusilli tricolor <sup>1,3</sup>	1453	346	14,3	4,2	32,0	1,5	21,1	0,6
<b>Prato Vegetariano</b>	Estufadinho de feijão manteiga com tomate, pimento, cenoura e fusilli tricolor <sup>1,3</sup>	1149	273	4,3	0,7	42,6	2,1	11,4	0,4
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Quinta-feira RV**

<b>Sopa</b>	Grão-de-bico e espinafres	335	80	2,4	0,3	11,3	1,1	2,3	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde) <sup>4</sup>	1106	261	0,4	0,1	45,6	4,5	16,1	0,8
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de ervilhas com batata e legumes cozidos	1376	325	0,5	0,2	62,3	5,5	13,7	0,7
<b>Hortícolas</b>	Legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Sexta-feira RV**

<b>Sopa</b>	Canja de galinha com hortelã <sup>1,3</sup>	225	53	0,5	0,1	7,0	0,0	4,9	0,2
<b>Sopa*</b>	Agrião	269	64	2,1	0,3	9,0	1,2	1,5	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Arroz à salsicheiro (arroz, cenoura, ervilhas, peru desfiado e salsichas) <sup>1,6,7,9,10,12</sup>	2044	487	22,3	5,7	37,4	1,8	33,3	1,2
<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz à salsicheiro vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, cogumelos e salsichas de soja) <sup>6,12</sup>	1189	284	12,4	1,3	32,0	1,3	9,3	1,1
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Informação de alergénios:**



1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremço ou produtos à base de tremço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos.

**Declaração nutricional:**

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

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.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.



**Câmara Municipal de Setúbal**  
**Refeitório Escolar – Almoço**  
**Semana de 08 a 12 de julho de 2024**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira RV</b>									
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	258	61	2.0	0.3	9.0	0.9	1.2	0.2
<b>Prato Padrão</b>	Chili (carne de vaca, feijão, tomate, pimentos, cenoura e milho) com arroz branco	1417	337	6.7	1.9	48.0	1.7	20.6	1.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Chili vegetariano (feijão, tomate, pimentos, cenoura e milho) com arroz branco <sup>9,10,11</sup>	1218	290	4.1	0.5	51.4	1.6	11.0	0.3
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	12	3	0.0	0.0	0.4	0.4	0.2	0.0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	363	86	0.7	0.1	18.1	18.1	0.3	0.0
<b>Terça-feira</b>									
<b>Sopa</b>	Nabiças e feijão branco	335	80	2.4	0.3	11.3	1.1	2.3	0.3
<b>Prato Padrão</b>	Bacalhau fresco de cebolada com batata assada e legumes salteados <sup>4</sup>	1751	415	8.1	1.2	47.2	0.8	35.9	0.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu de cebolada com batata assada e legumes salteados	1369	328	16,7	1,7	32,9	1,1	10,3	1,5
<b>Hortícolas</b>	Legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor)	27	6	0.6	0.0	0.6	0.5	0.3	0.2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	363	86	0.7	0.1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Quarta-feira</b>									
<b>Sopa</b>	Curgete, cenoura e couve coração	265	63	2,1	0,3	9,1	1,3	1,4	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Frango assado aromatizado com tomilho e limão, arroz de cenoura	1851	439	11,4	1,9	49,2	0,8	32,1	0,7
<b>Prato Vegetariano</b>	Bife de seitan assado aromatizado com tomilho e limão, arroz de cenoura	1107	263	6,1	1,2	39,2	3,6	10,2	0,7
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e tomate	27	6	0,6	0,0	0,6	0,5	0,3	0,2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
<b>Quinta-feira</b>									
<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e agrião	265	63	2,1	0,3	8,9	1,1	1,5	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Massada de peixe (pescada, raia e pata-roxa, tomate, pimentos, massa cotovelinhos, ervilhas e coentros <sup>1,4</sup>	1751	415	8,1	1,2	47,2	0,8	35,9	0,9
<b>Prato Vegetariano</b>	Massada de feijão branco (tomate, pimentos, massa cotovelinhos, ervilhas e coentros) <sup>1,3</sup>	1066	252	1,2	0,3	44,2	3,2	11,5	0,6
<b>Hortícolas</b>	Legumes salteados (cenoura às rodelas e feijão verde)	27	6	0,6	0,0	0,6	0,5	0,3	0,2
<b>Sobremesa</b>	Pudim de caramelo ou fruta da época <sup>3,7</sup>	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
<b>Sexta-feira</b>									
<b>Sopa</b>	Caldo-verde	260	62	2,1	0,3	8,7	0,5	1,4	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Arroz xau-xau (frango e peru desfiados, ovo mexido, cenoura e ervilhas) <sup>3</sup>	1570	372	6,9	1,0	46,9	3,0	28,8	0,8
<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de lentilhas com arroz branco <sup>1,3,6,10,11</sup>	1906	452	7,2	1,1	81,0	1,0	13,9	0,5
<b>Hortícolas</b>	Salada de juliana de couve-coração, alface e cenoura	12	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou fruta assada ou cozida	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

**Informação de alergénios:**



1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremço ou produtos à base de tremço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos.

**Declaração nutricional:**

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

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.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.



**Câmara Municipal de Setúbal**  
**Refeitório Escolar – Almoço**  
**Semana de 15 a 19 de julho de 2024**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira</b>	<b>RV</b>								
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Rolo de carne de peru assado no forno com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	1341	320	13,4	4,3	31,5	1,4	17,7	0,3
<b>Prato Vegetariano</b>	Hambúrguer de soja e legumes no forno com esparguete <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	1168	276	4,3	0,6	46,2	2,0	11,8	0,2
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça-feira</b>									
<b>Sopa</b>	Alho-francês	260	62	2,1	0,3	8,9	0,9	1,3	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Salada de pescada com ervilhas, batata, cenoura e ovo cozido <sup>3,4</sup>	1485	353	10,4	1,3	44,8	1,9	17,3	0,4
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de ervilhas com feijão-frade, batata e cenoura <sup>12</sup>	1211	287	5,7	0,8	46,4	2,5	10,3	0,6
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
<b>Sobremesa</b>	Gelatina de pêssego ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
<b>Quarta-feira</b>	<b>RV</b>								
<b>Sopa</b>	Curgete e agrião	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Arroz de aves (frango e peru) com feijão manteiga (feijão manteiga, cenoura, pimentos, tomate, cogumelos e salsa)	1514	360	9,7	2,0	41,3	1,8	23,6	0,9
<b>Prato Vegetariano</b>	Estufado de feijão manteiga (feijão manteiga, cenoura, pimentos, tomate, cogumelos) com arroz branco	2044	487	22,3	5,7	37,4	1,8	33,3	1,2
<b>Hortícolas</b>	Salada de juliana de couve roxa e alface	8	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
<b>Quinta-feira</b>	<b>RV</b>								
<b>Sopa</b>	Creme de feijão manteiga e espinafres	332	79	2,3	0,3	11,6	1,0	2,5	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Massa fusilli tricolor com atum e cenoura ralada <sup>3,4</sup>	787	187	6,4	0,9	21,9	2,0	9,7	0,8
<b>Prato Vegetariano</b>	Massa fusilli tricolor com soja, lentilhas e cenoura ralada <sup>1,3,4,7</sup>	920	217	3,4	0,5	36,3	2,3	9,2	0,2
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Sobremesa</b>	<b>RV</b>								
<b>Sopa</b>	Ervilhas e hortelã	682	162	2,2	0,3	28,2	2,8	2,7	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Jardineira de peru com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde, couve penca, curgete, tomate, pimento e alho francês)	2190	522	23,1	6,6	37,0	4,7	39,1	1,6
<b>Prato Vegetariano</b>	Jardineira de tofu com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde, couve penca, curgete, tomate, pimento e alho francês) <sup>1,6</sup>	1207	287	9,8	1,6	34,6	5,2	13,8	1,0
<b>Hortícolas</b>	Legumes cozidos (cenoura, feijão-verde, couve penca, curgete, tomate, pimento e alho francês)	141	34	0,3	0,0	4,2	3,8	2,1	0,5
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33	8	0,1	0,0	0,9	0,7	0,5	0,2

**Informação de alergénios:**



1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfite em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremço ou produtos à base de tremço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos.

**Declaração nutricional:**

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

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.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.



**Câmara Municipal de Setúbal**  
**Refeitório Escolar – Almoço**  
**Semana de 22 a 26 de julho de 2024**



**Segunda-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	363	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz de cenoura e batata frita pala-pala <sup>1,3,6,12</sup>	1356	322	10,7	1,8	35,7	2,4	19,5	0,6
<b>Prato Vegetariano</b>	Hambúrguer vegetariano (soja) no forno com arroz de cenoura e batata frita pala-pala <sup>6</sup>	758	179	2,1	0,3	33,3	2,5	5,1	0,3
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface ripada e cenoura	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Terça-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Espinafres	269	64	2,1	0,3	9,0	1,2	1,5	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Massada de peixe (pescada, raia e pata-roxa, tomate, pimentos, massa cotovelinhos, ervilhas e coentros) <sup>1,4</sup>	1751	415	8,1	1,2	47,2	0,8	35,9	0,9
<b>Prato Vegetariano</b>	Massada de feijão branco (tomate, pimentos, massa cotovelinhos, ervilhas e coentros) <sup>1</sup>	1066	252	1,2	0,3	44,2	3,2	11,5	0,6
<b>Hortícolas</b>	Legumes salteados (cenoura às rodelas e feijão verde)	27	6	0,6	0,0	0,6	0,5	0,3	0,2
<b>Sobremesa</b>	Pudim flam ou fruta da época <sup>3,7</sup>	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2

**Quarta-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Canja de galinha com hortelã <sup>1,3</sup>	225	53	0,5	0,1	7,0	0,0	4,9	0,2
<b>Sopa*</b>	Creme de cenoura	363	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Arroz à salsicheiro (arroz, cenoura, ervilhas, peru desfiado e salsichas) <sup>1,6,7,9,10,12</sup>	269	64	2,1	0,3	9,0	1,2	1,5	0,3
<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz à salsicheiro vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, cogumelos e salsichas de soja) <sup>6,12</sup>	2044	487	22,3	5,7	37,4	1,8	33,3	1,2
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e tomate	1189	284	12,4	1,3	32,0	1,3	9,3	1,1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0

**Quinta-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e agrião	265	63	2,1	0,3	8,9	1,1	1,5	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Salada russa (batata, ervilhas, cenoura, atum e ovo cozido) <sup>3,4</sup>	1256	298	10,5	2,0	31,2	2,1	18,3	1,1
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada russa vegetariana (batatas, ervilhas, tofu e cenoura) <sup>6</sup>	1071	254	0,4	0,0	49,4	3,0	11,4	0,7
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Sobremesa**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Nabiças e feijão branco	335	80	2,4	0,3	11,3	1,1	2,3	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Bolonhesa de vitela (esparquete, vitela, lentilhas, tomate, cenoura e orégãos) <sup>1,3</sup>	1341	320	13,4	4,3	31,5	1,4	17,7	0,3
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas, tomate, cenoura e orégãos) <sup>1,3,6,10,11</sup>	1168	276	4,3	0,6	46,2	2,0	11,8	0,2
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Informação de alergénios:**



1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfite em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremço ou produtos à base de tremço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos.

**Declaração nutricional:**

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

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.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.