



APPACDM DA MAIA
RESTAURANTE
Semana de 11 a 15 de dezembro de 2017
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	682	163	10,8	1,7	14,3	2,6	1,9	0,6
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ legumes salteados (repolho e cenoura) ^{1,3}	1072	255	11,1	3,0	26,4	1,7	11,7	0,3
Sobremesa	Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Couve flor e feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	854	204	11,4	1,6	19,5	2,0	5,6	0,6
Prato	Filete de pescada crocante no forno c/ arroz de cenoura e salada de couve roxa ⁴	836	199	4,6	0,7	27,7	0,5	11,2	0,4
Sobremesa	Fruta	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	647	154	10,2	1,6	13,5	2,5	2,0	0,6
Prato	Rancho (frango, porco, grão-de-bico, repolho, couve lombarda e macarrão) ^{1,3}	878	210	8,4	2,0	19,6	1,3	13,4	0,3
Sobremesa	Fruta	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	930	221	14,8	2,2	19,2	1,6	2,3	0,9
Prato	Paloco do pacífico á gomes de sá (paloco desfiado, batata e ovo), salada de tomate, alface e cebola ^{3,4}	443	106	3,2	0,5	11,9	0,9	7,1	4,6
Sobremesa	Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme legumes (alho francês, repolho e cenoura) ^{1,3,5,6,7,8,12}	562	134	9,6	1,5	10,2	2,6	1,7	0,5
Prato	Perú assado c/ arroz e legumes salteados (lombarda e cenoura) ¹²	808	193	7,5	1,9	18,3	0,5	12,5	0,3
Sobremesa	Pudim flan ⁷ / Fruta	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2

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, 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



APPACDM DA MAIA
RESTAURANTE
Semana de 18 a 22 de dezembro de 2017
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	682	163	10,8	1,7	14,3	2,6	1,9	0,6
Prato	Almondegas de aves estufadas c/ esparguete polvilhado com ervas da provence e salada de alface ^{1,3,6,12}	966	230	9,7	3,5	24,5	1,6	10,5	0,8
Sobremesa	Fruta	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	681	162	11,9	1,8	12,0	2,7	1,7	0,7
Prato	Tranches de peixe panados no forno c/ batata salteada e salada tomate e alface ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	428	102	2,5	0,4	12,4	0,8	7,2	0,1
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,8,12} / Fruta	677	161	1,1	0,6	35,9	26,3	2,4	0,1
Quarta									
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	623	149	9,7	1,5	13,2	2,6	2,0	0,6
Prato	Feijoada (porco, frango, feijão branco e legumes) arroz branco	958	229	8,0	2,0	23,8	1,0	14,7	0,3
Sobremesa	Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	1077	257	16,5	2,4	22,0	2,2	4,7	0,9
Prato	Salada quente de peixe c/ massa fusilli, ervilhas e cenoura raspada ^{1,3,4}	827	196	5,5	0,9	24,8	1,4	11,2	0,1
Sobremesa	Fruta	200	48	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Abóbora c/ couve branca	424	101	4,8	0,7	12,5	1,9	1,8	0,0
Prato	Ovos mexidos c/ fiambre e cogumelos, acompanha c/ arroz e salada de tomate ^{1,3,5,6}	827	198	7,2	1,6	24,6	0,3	7,5	0,6
Sobremesa	Fruta	238	57	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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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



APPACDM DA MAIA
RESTAURANTE
Semana de 25 a 29 de dezembro de 2017
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	562	134	9,6	1,5	10,2	2,6	1,7	0,5
Prato	Picadinho de vaca c/ esparguete, milho e cenoura ^{1,3}	1142	271	11,9	3,2	27,9	1,4	12,6	0,4
Sobremesa	Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	930	221	14,8	2,2	19,2	1,6	2,3	0,9
Prato	Filetes de pescada crocantes c/ saladinha de batata e cenoura ⁴	469	112	2,8	0,4	14,0	1,0	7,3	0,1
Sobremesa	Fruta	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	757	181	12,1	1,8	15,3	2,0	2,4	0,7
Prato	Macarronete c/ carnes. grão e legumes ^{1,3}	945	226	8,7	2,1	21,6	1,2	14,7	0,4
Sobremesa	Fruta	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão c/ alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	861	206	12,9	2,0	17,7	2,3	4,3	0,2
Prato	Arroz de peixe c/ legumes (lombarda e ervilha) ⁴	713	170	4,2	0,6	22,0	0,5	10,6	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} / Fruta	162	39	0,0	0,0	9,7	9,5	0,0	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, 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



APPACDM DA MAIA
RESTAURANTE
Semana de 1 a 5 de janeiro de 2018
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Ano novo	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Creme legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	562	134	9,6	1,5	10,2	2,6	1,7	0,5
Prato	Hamburguer vaca no forno c/ arroz e salada alface ^{1,6,12}	1040	249	8,3	2,0	30,2	0,1	12,5	0,1
Sobremesa	Fruta	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	779	186	12,4	1,9	16,1	2,3	2,2	0,7
Prato	Lombos de cavala estufados c/ massa tricolor, ervilhas e feijão verde ^{1,3,4,6}	992	236	10,1	1,3	24,4	1,3	11,5	0,2
Sobremesa	Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	623	149	9,7	1,5	13,2	2,6	2,0	0,6
Prato	Feijoada (porco, frango, feijão branco e legumes) arroz branco	958	229	8,0	2,0	23,8	1,0	14,7	0,3
Sobremesa	Fruta	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Espinafres c/ grão	536	128	5,3	0,8	16,7	1,6	2,9	0,2
Prato	Filetes de grnadeiro gratinados c/ molho cenoura, batata ensalsada e salada de couve roxa, pepino e maçã ⁴	378	90	1,9	0,3	12,4	1,3	5,5	0,2
Sobremesa	Fruta	398	95	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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



APPACDM DA MAIA
RESTAURANTE
Semana de 8 a 12 de janeiro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Abóbora c/ espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	851	203	13,7	2,1	17,6	1,9	2,1	0,9
Prato	Almondegas de aves estufadas c/ massa cotovelinhos, cenoura e salada couve roxa ^{1,3,6,12}	957	229	9,4	3,4	24,3	1,0	11,0	0,8
Sobremesa	Fruta	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	716	171	11,4	1,7	14,5	2,1	2,3	0,7
Prato	Filete de pescada no forno c/ arroz de ervilhas e salada de alface ⁴	745	178	4,4	0,6	22,9	0,3	11,0	0,4
Sobremesa	Leite creme / fruta ^{1,3,7,8,12}	677	161	1,1	0,6	35,9	26,3	2,4	0,1
Quarta									
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	779	186	12,4	1,9	16,1	2,3	2,2	0,7
Prato	Feijão vermelho c/ macarrão, frango e legumes (cenoura, repolho e couve flor) ^{1,3}	621	148	4,0	0,6	16,5	1,8	11,5	0,3
Sobremesa	Fruta	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme alho francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	606	145	10,4	1,6	10,9	2,7	1,8	0,6
Prato	Paloco do pacifico gratinado c/ batata, cenoura e brócolos cozidos ^{4,5,6}	532	127	5,6	0,5	11,6	0,5	7,7	6,1
Sobremesa	Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	974	233	13,4	1,9	22,3	1,9	5,5	1,0
Prato	Rojões c/ arroz e salada de alface e tomate	944	226	10,4	2,9	19,7	0,1	12,6	0,3
Sobremesa	Fruta	177	42	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, 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



APPACDM DA MAIA
RESTAURANTE
Semana de 15 a 19 de janeiro de 2018
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	843	201	13,6	2,1	17,3	2,5	2,1	0,8
Prato	Barrinhas de pescada no forno c/ arroz de macedonia legumes (ervilha, nabo e feijão verde) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1053	251	6,4	0,9	39,4	1,4	7,2	0,6
Sobremesa	Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Ervilhas c/ abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	698	166	10,7	1,6	14,8	1,9	2,7	0,6
Prato	Frango estufado c/ massa espiral, cenoura e beterraba ^{1,3}	845	201	5,8	1,1	20,9	1,1	15,8	0,4
Sobremesa	Fruta	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme alho francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	606	145	10,4	1,6	10,9	2,7	1,8	0,6
Prato	Filete de solha no forno c/ molho de tomatada, batata e salada alface e couve roxa ⁴	411	98	2,6	0,4	10,6	0,8	7,7	0,2
Sobremesa	Aletria / fruta ^{1,3,7}	1133	271	1,4	0,5	57,0	22,9	7,0	0,0
Quinta									
Sopa	Couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	757	181	12,1	1,8	15,3	2,0	2,4	0,7
Prato	Feijoada (pa porco, feijão preto e repolho) acompanha arroz branco	1019	242	10,3	2,8	21,3	0,2	15,7	0,3
Sobremesa	Fruta	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Grão e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	988	236	15,0	2,2	20,4	2,3	4,5	0,8
Prato	Cubinhos salmão em sêmola de milho c/ batata salteada e legumes ⁴	648	155	8,2	1,5	13,6	1,0	6,3	0,2
Sobremesa	Fruta	200	48	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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



APPACDM DA MAIA
RESTAURANTE
Semana de 22 a 26 de janeiro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	763	182	12,8	1,9	13,2	1,9	3,3	0,7
Prato	Tortilha de carne vaca (picada) c/ salada de alface e beterraba ^{3,5,6}	656	157	9,4	2,1	9,7	0,3	8,0	0,3
Sobremesa	Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	580	138	9,0	1,4	12,3	2,5	1,9	0,5
Prato	Filete de pescada estufados c/ arroz de legumes (alho francês, milho e cenoura) ⁴	723	173	4,3	0,6	22,2	0,5	10,6	0,4
Sobremesa	Gelatina /fruta ^{1,3,6,7,8,12}	162	39	0,0	0,0	9,7	9,5	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	972	232	15,9	2,4	19,4	2,0	2,3	1,0
Prato	Massa à lavrador (porco, frango, repolho, cenoura, couve lombarda, feijão catarino, macarrão) ^{1,3}	855	204	7,2	1,8	20,1	1,1	14,4	0,3
Sobremesa	Fruta	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Abóbora e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	749	179	12,0	1,8	15,6	2,1	2,1	0,7
Prato	Filete de cavala c/ arroz, ervilhas e milho ^{4,6}	1073	257	10,4	1,2	28,8	0,2	11,1	0,5
Sobremesa	Fruta	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	682	163	10,8	1,7	14,3	2,6	1,9	0,6
Prato	Frango assado c/ massa colorida e salada de pepino e tomate ^{1,3}	806	192	5,5	1,0	19,4	0,7	15,8	0,3
Sobremesa	Fruta	398	95	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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