



# Itau Ementa



Colégio Pestalozzi

Semana de 9 a 13 de setembro de 2024  
Almoço

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de legumes	182	43
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1101	263
Ovolactovegetariana	Seitan com arroz de tomate <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1042	248
Sobremesa	Maçã golden	269	64

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortaliça	272	65
Prato	Jardineira de carne (batata e macedônia) <sup>6,12</sup>	606	145
Ovolactovegetariana	Batata com macedônia e lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	455	107
Sobremesa	Melancia	110	26

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor	205	49
Ovolactovegetariana	Empadão de arroz com soja e espinafres <sup>1,6,10,11</sup>	1058	250
Sobremesa	Maçã starking	269	64

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51
Prato	Panadinhos de tintureira c/ arroz de cenoura <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	1027	245
Ovolactovegetariana	Tofu c/ arroz de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1297	311
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de feijão-verde	211	50
Prato	Peito de peru assado c/ esparguete <sup>1,3</sup>	845	200
Ovolactovegetariana	Esparguete com legumes e soja <sup>1,3,6</sup>	879	208
Sobremesa	Melão	125	30

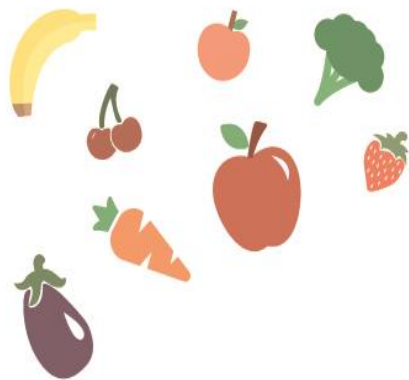


A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 23/08/2024 09:43



# Itau Ementa



Colégio Pestalozzi

Semana de 16 a 20 de setembro de 2024  
Almoço

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	198	47
Prato	Arroz de pescada com delícias do mar <sup>1,2,3,4,6,12</sup>	758	180
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ arroz <sup>6</sup>	1325	315
Sobremesa	Maçã golden	269	64

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de macedónia	221	52
Prato	Massada de carne vaca picada com ervilhas e cenoura <sup>1,3</sup>	880	210
Ovolactovegetariana	Massa c/ervilhas, cenoura e ovo mexido <sup>1,3</sup>	844	201
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de legumes	182	43
Ovolactovegetariana	Croquetes de espinafres c/ arroz de cenoura e feijão <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	1195	286
Sobremesa	Maçã starking	269	64

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Creme de cenoura e courgette	198	47
Prato	Peixe (paloco) com natas <sup>4,5,6,7</sup>	595	143
Ovolactovegetariana	Legumes com tofu e batata gratinados no forno <sup>1,6,7</sup>	401	96
Sobremesa	Melancia	110	26

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	206	49
Prato	Almôndegas de aves com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	991	236
Ovolactovegetariana	Arroz com lentilhas e cenoura estufada <sup>1,6,10,11</sup>	1224	290
Sobremesa	Melão	125	30



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 23/08/2024 09:43



# Itau Ementa



Colégio Pestalozzi

Semana de 23 a 27 de setembro de 2024  
Almoço

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Creme de abóbora e brócolos	208	49
Prato	Pasteis de bacalhau c/ arroz de tomate <sup>3,4</sup>	926	221
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ arroz <sup>1,3,5,7,9,10,12</sup>	871	208
Sobremesa	Maçã golden	269	64

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas	272	65
Prato	Massa penne com frango, milho e courgetes <sup>1,6,10</sup>	1197	282
Ovolactovegetariana	Massa penne c/ tofu, milho e courgetes <sup>1,6,10</sup>	996	236
Sobremesa	Melancia	110	26

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51
Prato	Maruca com salada russa <sup>3,4</sup>	355	84
Ovolactovegetariana	Salada russa com ovo cozido <sup>3</sup>	415	99
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	440	104

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de couve portuguesa	209	49
Prato	Rancho (carne, grão, lombardo, cenoura) <sup>1,3</sup>	904	215
Ovolactovegetariana	Rancho de seitan <sup>1,3,6</sup>	821	195
Sobremesa	Maçã starking	269	64

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,6,8,10,11</sup>	822	196
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	1282	303
Sobremesa	Pera	199	47



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

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 23/08/2024 09:43



# Itau Ementa



Colégio Pestalozzi

Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2024  
Almoço

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	206	49
Prato	Bife de peru de cebolada com massa farfalle <sup>1,6</sup>	993	234
Ovolactovegetariana	Esparguete c/ seitan, cenoura e juliana de couve <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1097	260
Sobremesa	Laranja	201	47

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e legumes	237	56
Ovolactovegetariana	Ervilhas com batata, cenoura e ovo escalfado <sup>3,9,10,11</sup>	399	95
Sobremesa	Melancia	110	26

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51
Prato	Cotovelinhos c/atum e cenoura <sup>1,3,4</sup>	1097	260
Ovolactovegetariana	Cotovelinhos c/ soja e cenoura <sup>1,3,6</sup>	1429	337
Sobremesa	Banana	441	104

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de curgetes e cenoura	198	47
Prato	Carne de porco estufada com arroz <sup>6,12</sup>	1011	241
Ovolactovegetariana	Tofu com arroz de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,12</sup>	1296	310
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	473	112

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de grelos	207	49
Prato	Douradinhos de pescada no forno c/ arroz de couve coração e cenoura <sup>1,2,3,4,6,7,9,12,14</sup>	1241	297
Ovolactovegetariana	Omelete com arroz de couve coração <sup>3</sup>	916	219
Sobremesa	Pera	199	47



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 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.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 23/08/2024 09:43





# Itau Ementa



Colégio Pestalozzi

Semana de 7 a 11 de outubro de 2024  
Almoço

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de legumes	182	43
Prato	Tirinhas de frango estufadas c/arroz de açafrão	758	180
Ovolactovegetariana	Tofu com macedónia e arroz de açafrão <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1240	296
Sobremesa	Maçã starking	269	64

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,6,8,10,11</sup>	822	196
Prato	Maruca com salada russa (macedónia e batata) <sup>4</sup>	331	78
Ovolactovegetariana	Seitan com alho francês, milho, cenoura, ervilhas e batata <sup>1,6</sup>	292	69
Sobremesa	Laranja	201	47

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de macedónia	221	52
Prato	Chilli de carne vaca (carne picada, feijão encarnado, arroz)	1135	271
Ovolactovegetariana	Chili de soja <sup>6</sup>	1344	319
Sobremesa	Maçã golden	269	64

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de lombardo	198	47
Prato	Massa fusilli com bacalhau fresco, cenoura e courgetes <sup>1,4,6,10</sup>	661	157
Ovolactovegetariana	Massa fusilli c/ curgetes, cenoura e seitan <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1044	249
Sobremesa	Banana	441	104

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura	207	49
Ovolactovegetariana	Salada de grão com batata, pimento, milho, cenoura, cebola, salsa e ovo cozido <sup>3</sup>	652	155
Sobremesa	Arroz doce <sup>3,6,7</sup>	1009	239

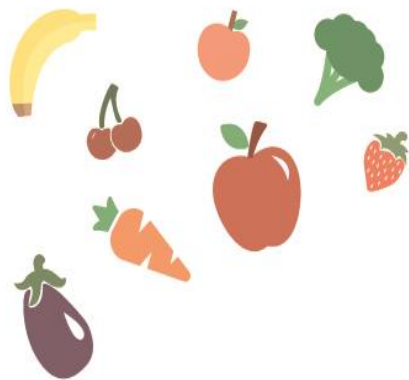


A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 23/08/2024 09:43



# Itau Ementa



Colégio Pestalozzi

Semana de 14 a 18 de outubro de 2024  
Almoço

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de feijão-verde	211	50
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>	973	232
Ovolactovegetariana	Esparguete com legumes e lentilhas <sup>1,3,6,10,11</sup>	942	223
Sobremesa	Maçã golden	269	64

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de hortaliça	202	48
Prato	Salada de atum com feijão frade, cenoura e batata <sup>4,12</sup>	682	162
Ovolactovegetariana	Salada de feijão frade, cenoura, batata e tofu	1344	319
Sobremesa	Banana	441	104

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor	209	50
Ovolactovegetariana	Massa farfalle com ovos mexidos, cenoura, milho, beterraba e ervilhas <sup>1,3,6</sup>	828	197
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	441	104

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de grão com espinafres	230	54
Prato	Frango assado com batata frita	781	187
Ovolactovegetariana	Seitan salteado com batata frita <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1065	257
Sobremesa	Melancia	110	26

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51
Prato	Arroz de pescada com delícias do mar <sup>1,2,3,4,6,12</sup>	758	180
Ovolactovegetariana	Espinafres com lentilhas e arroz <sup>1,6,10,11</sup>	1154	275
Sobremesa	Maçã starring	269	64



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

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 23/08/2024 09:43



# Itau Ementa



Colégio Pestalozzi

Semana de 21 a 25 de outubro de 2024  
Almoço

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	206	49
Prato	Strogonoff de peru com esparguete <sup>1,3,7</sup>	867	205
Ovolactovegetariana	Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>	824	195
Sobremesa	Maçã golden	269	64

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de macedónia	221	52
Prato	Bacalhau fresco com grão, cenoura e batata <sup>4</sup>	389	92
Ovolactovegetariana	Seitan com nabiças, milho, cenoura e batata <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	532	126
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Creme de brócolos e cenoura	207	49
Ovolactovegetariana	Chilli de soja (soja, feijão encarnado, arroz) <sup>6</sup>	1344	319
Sobremesa	Banana	441	104

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de ervilhas	189	45
Prato	Carne de porco à portuguesa <sup>5,6,12</sup>	837	202
Ovolactovegetariana	Tofu estufada á portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	941	228
Sobremesa	Maçã starking	269	64

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de nabiças	224	53
Prato	Salmão com cotovelinhos e macedónia <sup>1,3,4</sup>	1033	246
Ovolactovegetariana	Seitan com macedónia e cotovelinhos <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	976	231
Sobremesa	Pera	199	47

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido 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.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 23/08/2024 09:43





# Itau Ementa



Colégio Pestalozzi

Semana de 28 de outubro a 1 de novembro de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
<b>Segunda</b>			
Sopa	Sopa de curgetes e cenoura	198	47
Prato	Bife de frango com arroz de espinafres e cenoura	516	122
Ovolactovegetariana	Strogonoff de soja c/arroz de espinafres e cenoura <sup>1,6,7</sup>	773	183
Sobremesa	Maçã starring	269	64
<b>Terça</b>			
Sopa	Sopa de couve coração	209	50
Ovolactovegetariana	Feijoada vegetariana com soja (feijão, cenoura, lombardo) <sup>6</sup>	1100	261
Sobremesa	Dióspiros	274	65
<b>Quarta</b>			
Sopa	Sopa de grão-de-bico	285	68
Prato	Filetes de pescada no forno com batata á padeiro <sup>4</sup>	502	120
Ovolactovegetariana	Salada de grão com curgetes, cenoura e batata <sup>12</sup>	793	189
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	493	116
<b>Quinta</b>			
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,6,8,10,11</sup>	822	196
Prato	Massa espiral com carne de vaca picada e molho de tomate <sup>1,3</sup>	1156	275
Ovolactovegetariana	Espirais à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	1358	322
Sobremesa	Maçã golden	269	64
<b>Sexta</b>			
		VE (kJ)	VE (kcal)

Feriado



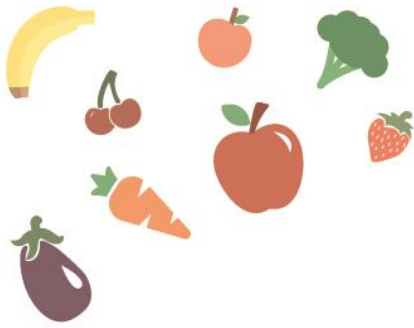
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 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 imprevisíveis.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 23/08/2024 09:43





# Itau Ementa



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 23/08/2024 09:43

