

06-Apr

Sopa de ervilhas c Bacon crocante	Ervilhas	100g	Agua	150ml
Bacalhau com Natas e citrinos	Bacalhau	120	batata palha	40g
Carbonara com cogumelos e Queijo Parmesão	Esparguerte	80g	Bacon	60g
Chili Vegan	Feijão Preto	80g	Alho	10g
07-Apr				
Creme de Broculos com amendoa	Broculos	160g	Agua	80ml
Feijoada de Frutos do Mar	Feijão	80gr	tomate	20g
Frango assado com limão, e arroz de pimentos	Frango	200g	Arroz	60g
Salsichas vegan c/ couve lombarda	salsichas veh«gar	150g	couve	80gr
08-Apr				
Creme de Abobra com leite de coco e Amendoa	Abobra	100g	Batata	30g
Tentaculos de Pota com fritada de Tomate e Battaa doce assada e espinafres.	Pota	180g	tomate	30g
Esparguete À Bolonhesa	massa	80gr	azeite	2 ml
Cevada a Bolonhesa	Cevada	50g	Tomate	80g
09-Apr				
Sopa de Nabiça	Batata	30g	Cebola	20g

Peixe da nossa costa assado com cebolada de Pimentos e Batata assada aos cubos	PX Branco	180g	Cebola	40g
Barriga de Porco estaladiça com Batata a Murro	Barriga Porco	80gr	pimentão doce	1gr
Hamburguer Vegan Com Batata Chips	Hamburguer Vega	120g	Cebolada	10g
	10-Apr			
Creme de Coentros	Coentros	60g	Batata	130g
Tintureira a bulhão Pato	Tintureira	150g	Batata Murro	70g
Aba Novilho estufada em tinto, alecril e mel com Puré d Batata	Novilho	150	vinho tinto	20m
Cuscuz com legumes e manjeriçao	Couscous	100g	Corget	20g

Bacalhau a gomes de Sá	Bacalhau	80g	Batata	40g
Barriga de Porco estaladiça com Batata a Murro	Barriga Porco	80gr	pimentão doce	1gr
Croquetes de Espinafres com arroz de Cenoura	Croquetes Espina	120g	Arroz	70g
Espetadas de Mistas com Arroz de Legumes	Espetadas Mistas	170g	azeite	2 ml
Aba Novilho estufada em tinto, alecril e mel com Puré d Batata	Novilho	150	vinho tinto	20m
Carbonara com cogumelos e Queijo Parmesão	Esparguerte	80g	Baicon	60g

Espinafres	40g	Azeite	5ml	Sal	1g	Bacon	10g	Batata
cebola	20gr	queijo	10g	natas	5ml	farinha	20g	noz m
Cogumelos	40g	Queijo Parmes	10g	Natas	30ml			
Cebola	20g	Soja fina	80g	Salsa	10g	Tomate	20g	sal
Azeite	5ml	Amendoa	10g	Batata	50g	Salsa	10g	Sal
vinho b	20ml	cebola	20g	arroz	10g	delicias do mar	20g	berbigão
Sal	1 g	Pimentos	20g	Azeite	4ml	Alho	4 g	
Sal	1 g	tomate	30gr	Alho	5g	azeite	5ml	cebola
Leite coco	5ml	Amendoa	5g	Cebola	30g	Alho Seco	5g	
cebola	20g	espinafres	20g	azeite	3ml	batata	80gr	sal
carne mista	120gr	sal	1 g	tomate	80gr	cebola	20gr	agua
Sal	1g	Cebola	50g	Esparguete Integral	70g	Agua	200 ml	Azeite
Alho	5g	Alho Frances	15g	Nabiças	30g	Nabo	40g	Azeite

Pimentos	20g	coentros	30g	Azeite	5g	alho seco	10g	sal
vinho b.	10	alho	1gr	sal	1gr	azeite	3ml	batata
Batata Chips	60g	Oleo	Q.B					
Agua	100m	Alho	20g	Cebola	20g	Azeite	5ml	Sal
Coentros	20g	Alho	4 g	Azeite	5 ml			
alecrim	5g	sal	0,5 gr	azeite	1ml	mel	2ml	leite
Pimentos	40g	Berinela	40g	Ceoura	20g	Agua	120g	Sal

ovo	1 und	Azeite	6ml	Cebola	20g	Alho	10g	Pimenta
vinho b.	10	alho	1gr	sal	1gr	azeite	3ml	batata
Sal	1 g	Cenoura	10g	Alho	5g			
Arroz	50g	sal	1 g	Legumes	30g			
alecrim	5g	sal	0,5 gr	azeite	1ml	mel	2ml	leite
Cogumelos	40g	Queijo Parmes	10g	Natas	30ml			

30g									
1gr	azeite	3ml	sal	0,5 gr	leite	20ml	água	50ml	margarina
1g	Azeite	15ml							
1g									
20g	mexilhão	20g	ameijoa	20g	coentros	5g	azeite	3ml	sal
20gr	arroz	80gr	vinho bco	5ml	agua	100ml			
0,5 gr	alho	1gr							
100 ml	vinho bco	10ml	oregãos	2gr					
5ml	Cominhos	3g	Pimenta	1g	Cenoura	60g			
4ml	Sal	5g	Agua	100ml					

356

328

16

156

496

25

190

556

28

340

197

9

250

312

16

240

427

21

391

450

23

216

277

13

156

496

25

206

342

17

253

558

28

240

427

21

165

517

26

Proteína (g)	% Proteína (g)	Gordura total (g)	% Gordura total (g)
10,9	22	9,9	14
30,1	60	25,5	36
24,7	49	18	26
43	85	32	45
8,1	16	11	15
16,7	33	5	7
48	96	19,9	29
14,2	28	12,2	18
3	6	3,6	5
33	66	4,5	6
38,1	76	26,3	38
16,4	32	8,3	11
2,9	6	4,2	6

43,4

87

7,9

11

8,6

17

44,5

64

21,1

42

34

49

6,5

13

5,5

7

33,6

67

11,2

16

31,4

63

22,8

33

17,4

35

1,2

2

33,9

67

11,4

16

8,6

17

44,5

64

14,2

28

12,2

18

38,1

76

26,3

38

31,4

63

22,8

33

24,7

49

18

26

Gordura Saturada (g)	% Gordura Saturada (g)	Hidratos de Carbono (g)	% Hidratos de	Dos quais açúcares (g)	% Dos quais açúcares
2,2	11	21,7	8	6,1	7
7,2	36	40,9	16	3,1	3
7,2	36	62,2	24	3,5	4
4,6	23	38,8	14	7,8	8
1,3	6	22,6	8	3,1	3
1	5	31,2	12	2,1	2
5,2	26	19,9	8	0,9	1
3,1	16	42,7	17	2,7	3
1,3	7	15,7	6	3,9	4
1	5	23,6	9	2,4	3
8,9	45	41	16	0,7	< 1
1,3	6	106,5	41	11	12
0,6	3	15,7	6	2,9	3

1,2	6	18,9	7	3,3	4
15,6	78	12	5	0,7	< 1
5	25	40,9	15	2,9	3

0,7	4	32	12	2,9	3
1,9	10	16,2	6	0,7	1
8,3	42	20,8	8	3,9	4
0,1	1	92,2	35	4,8	5

2,6	13	15,2	5	1,3	1
15,6	78	12	5	0,7	< 1
3,1	16	42,7	17	2,7	3
8,9	45	41	16	0,7	< 1
8,3	42	20,8	8	3,9	4
7,2	36	62,2	24	3,5	4

Sal (g)	% Sal (g)	Sódio (mg)	% Sódio (mg)	Fibra (g)	% Fibra (g)	Alergênicos
1,23	21	493	21	6,5	26	Contém vestígio de glúten
1,64	27	656	33	3,2	13	Contém peixe, cereais com glúten, leite e derivados.
1,02	17	400	20	2,8	9	Contém glúten e leite
1	16	400	16	19	74	Soja
1	17	400	17	8,4	33	Amêndoa
0,88	15	359	18	5,7	23	Contém moluscos e crustáceos/derivados.
1	17	400	20	1,4	6	nao contem alergénios de declaração
1	17	400	20	4,2	17	Contém ovo e glúten (na massa do croquete) nada
0	0	0	0	3,3	13	Contém frutos secos
0,75	13	311	16	4,3	17	Contém moluscos (pota).
1,21	20	486	24	2,1	8	Pode conter glúten. Pode conter soja e leite.
1	16	400	16	18,7	74	Glúten
1	17	400	17	4,6	18	Nenhum alergênico que precise ser declarado

1	17	400	22	4,9	20	Contém peixe Não contém alergénios de declaração obrigatória como Pode conter soja e glúten
1,08	18	440	22	1,4	6	
1,3	22	520	28	7,2	29	

1	16	400	16	5,3	21	Nenhum alergénico que precise ser declarado
0,2	3	88	4	2	8	Contém peixe
0,68	11	273	14	1,2	5	Contém leite e derivados.
1,02	17	418	21	10,3	41	Contém glúten

0,1	1	40				
1,08	18	440	22	1,4	6	Não contém alergénios de declaração
1	17	400	20	4,2	17	Contém ovo e glúten (na massa do croquete), nada.
1,21	20	486	24	2,1	8	Pode conter soja e leite
0,68	11	273	14	1,2	5	Contém leite e derivados.
1,02	17	400	20	2,8	9	Contém glúten e leite

Bacalhau com
Natas e citrinos

Bacalha u	120	batata palha	40g	cebola	20gr	queijo	10g	natas	5ml
--------------	-----	-----------------	-----	--------	------	--------	-----	-------	-----

farinha	20g	noz m	1gr	azeite	3ml	sal	0,5 gr	leite	20ml
---------	-----	-------	-----	--------	-----	-----	--------	-------	------

água	50ml	margarin	5g
------	------	----------	----

294

522

26

30,1

60

25,5

36

7,2

36

40,9

16

3,1

3

1,64

27

656

33

3,2

13

Contem
peixe,
cereais

13-Apr

Creme de Legumes	Cenoura	80g
Raia Frita com Açorda de Coentros	Raia	150g
Arroz a Valeciana	porco	40gr
Caril de tofu com arroz de branco	Leite coco	10ml
14-Apr		
Sopa de feijão Branco com Lombarda	Batata	80g
Pescada a Francesa com Arroz de Tomate	Pescada	170g
Folhado de Pato com Sultanas cogumelos e espinafres	Massa Folhada	60g
Bolonhesa de Soja	Soja	50gr
15-Apr		
Creme de Alho Françaes	Batata	80g
Cavala grelhada Com Molho Mediterraneo (Folhas Magericão, Azeitona Britada, Azeite, Folhas coentros, Sumo Limão e raspas) e batata miuda assada.	Cavala Filete	130g
Cotos de frango assados, com Fussili Cogumelos e Pesto	Cotos frango	180
Legumes assados com Mozzarella e frutos secos	Mix Frutos secos	50gr
16-Apr		

Creme de Cenoura com coentros	Cenoura	100g
Bacalhau a Bras	bacalhau	120g r
Lasanha de Novilho e cogumelos	Novilho	120g
Ratattoile	Corgete	50gr
	17-Apr	
Creme de Tomate com ovo picado	Tomate	80g
Atum panado com farinha de milho e cremoso de Batata doce e Pimentos	Atum	170g
Entrecosto assado com mel e Alecrim e Batata frita	Entrecosto	150g
Pataniscas de Legumes c Arroz de Feijão	Legumes	80g

Agua	150ml	Batata	30g	Azeite	5ml	Sal	1g	Cebola
batata palha	80	cebola	30	alho	1gr	sal	1gr	azeite
cogumelos	20g	cebola	20gr	alho	1g	tomate	20gr	margarina
Beringela	40g	Tomate	40g	Cebola	30g	Alho	5g	Magericão
Batata	20g	Azeite	10Ml	Sal	1g	Cebola	20g	Oregãos
Farinha Milho	5g	Batata Doce	60g	Pimentos	20g	Azeite	4ml	Sal
Mel	5g	Batata	50g	Oleo Fritar	Q,B	Sal	1g	Alecrim
Farinha	20g	Ovos	20g	Salsa	5g	Sal	1g	Arroz

30g	Alho	5g	Coebtros	4g						
3ml	ovo	1	Salsa	5g	Azeitona	5g				
5gr	sal	0,5 gr	azeite	3ml	farinha	20g	leite	10ml	água	100ml
5g										
3g	ovo	0,5								
1g										
2g										
60g	Leite	20m l	Feijão	20g						

massa	50gr

245 115

294 370

369 574

170 45

174 234

260 333

230 554

226 241

% Energia (kcal)	Proteína (g)	% Proteína (g)	Gordura total (g)	% Gordura total (g)
6	3	6	4,6	6
20	35,9	72	17,3	25
	230	187	9	20,3
18	14	27	13	18
10	8,1	16	11	15
14	39,4	79	6,2	9
20	22,5	45	22,3	32
24	35,1	70	4,5	6
5	2	4	3	4
16	28,9	58	18,5	26
30	46,5	93	18,3	26
25	34,8	70	38,5	55

6	2,9	6	4,2	6
19	37,6	75	15,5	22
29	39,3	79	20,1	29
2	2,1	4	0,3	0

11	9	18	15,2	21
16	40,6	81	103	147
28	36,85	74	38,07	54
12	10,2	20	3,3	4

Gordura Saturada (g)	% Gordura Saturada (g)	Hidratos de Carbono (g)	% Hidratos	Dos quais açúcares	% Dos quais açúcares
0,7	3	22	8	3,5	3
2,8	14	23,7	9	2,6	3
41	10,2	15	4,2	21	3,1
4,4	22	Nenhum alergênico que precise ser	16	7,3	8
1,3	6	22,6	8	3,1	3
1	5	21,8	9	2,4	3
4,4	22	27	10	6,4	7
0,8	4	75,1	29	6,7	7
0,5	3	15	6	3	3
3,8	19	12,5	5	1,8	2
4,7	24	60,9	24	3,4	3
11,4	57	21,4	9	8	9

0,6	3	15,7	6	2,9	3
3,4	17	20,3	8	5,3	6
8,1	41	56,5	22	3,2	3
0	0	9,9	4	5,8	6

2,7	13	20,5	7	3,9	4
2,2	11	17,5	6	3,5	3
11,1	56	15	6	4,3	5
0,9	4	43,5	16	3,9	4

Sal (g)	% Sal (g)	Sódio (mg)	% Sódio (mg)	Fibra (g)	% Fibra (g)	Alergênicos
1	17	400	16	3,9	15	Nenhum alergênico que precise ser declarado
1,68	28	674	34	1,7	7	Contém peixe (raia) e cereais com glúten (não)
1	1,2	1	0,82	14	330	17
1	16	400	16	9,25	37	Leite, Soja
1	17	400	17	8,4	33	Amêndoa
0	0	0	0	1,6	6	Contém peixe
0,95	16	377	19	1,8	7	Contém glúten, pode conter leite e ovo.
0,52	9	215	11	9,4	38	Contém soja e cereais com glúten (massa)
1	17	400	17	3	12	Nenhum alergênico que precise ser declarado
1,02	17	406	22	2,4	10	Contém peixe e pode conter vestígios de frutos de casca rija
0	0	0	0	4,2	17	Contém glúten, pode conter vestígios de frutos de casca rija se
1	17	400	17	9,7	39	Contém frutos secos e leite

0,7

1	17	400	17	4,6	18	Nenhum alergênico que precise ser declarado
0,68	11	281	14	3	12	Peixe
0,72	12	292	15	3,1	12	Contém cereais com glúten (trigo) e leite e derivados.
0	0	0	0	3,4	14	NAO contem alergênios declarados
1,2	20	480	20	3,2	12	Ovo, Glúten
1	16	400	16	4,5	18	Peixe
1	17	400	17	1,4	6	Nao contem alergênios declarados
1	17	400	16	6,8	27	Glúten, Ovo, Leite

3

Pode
conter
glúten,

Sopa de Feijão Verde	Batata	30g
Massada de peixes da nossa costa a Marinheiro	Tintureira	100g
Costela de Perú assada, com batata assada com Bacon	Costoleta de Perú	200g
Penne de Tomate e espinafres e azeitona	massa penne	60g
	24-Apr	
Creme de Cenoura	Cenoura	100g
Fussili com Atum molho de tomate, Azeitona, Mangericão e Alcaparras	Fussili	80g
Lombo de porco com Farinheira e Arroz Arabe	Lombo Porco	120g
Caldeirada de legumes	Tomate	40gr

Batata	50g	Agua	80ml	Sal	1g	Azeite	2ml
Arroz	60g	Ervilha	40g	Cebola	30g	Alho	5g
Tomate Cubos	70g	Azeite	4ml	Salsa	5g	Esparguete	60g
Soja	10g	cebola	20g	tomate	20g	cenoura	10g
Batata	100g	Cebola	50g	Corget	50g	Azeite	5ml
Cebola	50g	Azeite	5ml	Alho	3g	Laranja	50g
Gema	20g	Cebola	30g	Alho	5g	Azeite	5ml
batata palha	40g	azeite	3ml	salsa	5g	cebola	20gr
água	100	hortelã	10g	massa	40g	sal	0,5 gr
Grão	60gr	Salsa	5g	Cebola	10g	Azeite	5ml
vinho tinto	10ml	Cebola	10gr	batata frita	80gr	vinagre	5ml
Natas	20ml	Farinha	10g	Manteiga	5g	Sal	1 g

Cebola	20g	Alho	5g	Cebola	15g	Nabo	30g
Corvina	40g	Cebola	20g	Pimentos	20g	Azeite	5ml
Batata	80g	Bacon	10g	Azeite	5ml	Salsa	5g
tomate	20g	espinafres	40g	sal	0,5 gr	azeite	3ml
Agua	150ml	Batata	30g	Azeite	5ml	Sal	1g
Atum	60g	Magericão	4g	Alcaparras	10g	Azeite	5 ml
Massa Pimentão	20g	Cebola	40g	Azeite	2g	Sal	0g
Cebola	20g	Alho	4 g	Corget	50g	Beringela	40g

Alho Frances	40g	Azeite	8g	Sal	1g	Água	100ml	Feijão Verde	30g	
Sal	1g	Massa	60g	Coentros	5g	Hortela	3g	Camarão	20g	
Massa Pimentão	5 g	Sal	1 g	V.Branco	20ml					
água	100	alho	1gr	azeitona	5g					
Cebola	30g	Alho	5g							
Tomate	20g									
Farinheira	10g	Arroz	40g	Sultanos	10g					
Cenoura	20g	Coentros	4g	V.Branco	20ml	Azeite	5ml			

Porção (g)	Energia (kcal)	% Energia (kcal)	Proteína (g)
216	136	6	3
275	437	22	20,3
230	187	9	20,3
273	85	4	3,4
263	228	11	5,4
348	352	18	36,7
311	596	30	43,1
229	390	20	11,9
210	216	11	17,7
231	302	15	29,5
148	195	10	7,1

284	170	8	3,9
274	440	22	40,5
326	525	26	42,8
256	586	29	20,6

321	131	7	2,4
179	402	20	25,5
242	538	27	33,1
203	112	6	2,1

% Proteína (g)	Gordura total (g)	% Gordura total (g)	Gordura Saturada (g)
6	4,6	6	0,7
41	17,2	24	3,5
41	10,2	15	4,2
7	4,2	6	0,6
11	15,3	22	5,2
73	9,1	13	1,7
86	24	35	6,4
24	33	47	4,2
35	2,1	3	0,5
59	12,1	17	2,6
14	11,3	16	7,1

7

8,2

11

1,3

81

10,4

15

2,2

86

29,1

42

6,9

41

8,4

12

1,3

5

5,2

7

1,4

51

7,1

10

1,2

66

21,1

30

7,4

4

5,3

8

0,7

% Gordura Saturada (g)	Hidratos de Carbono (g)	% Hidratos	Dos quais açúcares	% Dos quais açúcares	Sal (g)	% Sal (g)
3	22	8	3,5	3	1	17
18	47,8	18	5,5	5	1	17
21	3,1	1	1,2	1	0,82	14
3	11,2	4	5,4	6	0,5	8
26	19,2	7	4,2	5	1	17
8	26,2	10	7,4	7	0,1	2
32	45,9	18	2,5	3	1	17
21	38	15	5,7	6	1,02	17
3	31,4	12	0,6	< 1	0,58	10
13	17,5	7	2,8	3	1	17
35	13,9	5	2,6	3	1,2	20

6	21,3	8	5,1	5	1	16
11	47,1	18	3,5	4	1,27	21
35	17,2	7	2,9	3	1,4	28
6	110,3	42	7,6	8	1	16

7	19,2	7	6,1	7	1	17
6	57,3	22	2,5	3	0,1	2
37	52,3	20	13,5	15	0,1	2
3	11,1	4	6,6	7	0	0

Sódio (mg)	% Sódio (mg)	Fibra (g)	% Fibra (g)	Alergênicos
400	16	3,9	15	Nenhum alergênico que precise ser declarado
400	17	5,4	22	Contém peixe e ovo
330	17	0,7	3	Pode conter glúten, leite e soja (dependendo da salsicha utilizada).
208	10	4,8	19	Contém soja.
423	18	5,3	21	Frutos secos (amêndoa) e Leite
40	2	3,7	15	Contém peixe
400	17	2	8	Contém ovo
410	21	4,4	18	Ovo, leite e aipo
232	12	2	8	Nenhum alergênico que precise ser declarado
400	17	4,9	20	Contém peixe e ovo
480	65	2,8	11	Contém Leite, Glúten

400	16	6,1	24	Nenhum alergênico que precise ser declarado
509	25	2,9	12	Contém peixe e crustáceos, glúten e pode conter vestígios de moluscos.
560	28	1,9	8	Contém Bacon
400	16	23,5	94	Glúten
413	17	3,8	15	Nenhum alergênico que precise ser declarado
40	2	4	16	Contém peixe e glúten
20	1	3,3	13	Glúten (massa pimentão), Sultanas
0	0	4,5	18	Nenhum alérgeno declarado

27-Apr

Creme de Espinafres	Espinafres	50g
Filtete Abrotea frita em tempura com Arroz de Feijão(Molho Tartaro a Parte)	Abrótea	150gr
Pá de Porco assada com ameixas, com Batata Assada em cubos	Pá Porco	180g
Bifinhos de Soja de cebolada com arroz de Cenoura	Seitan	150gr
28-Apr		
Sopa de Agrião	Agrião	40g
Pescada cozida com legumes, batata e ovo cozido e legumes	Pescada	130g
Costoletas Grelhadas com molho de Limão e Chips de Batata	Costoletas Porco Mistas	150g
Feijoada de seitan e legumes	feijão	50gr
29-Apr		
Sopa de Lentilhas Vermelhas	Lentilhas verdes	50gr
Choco Frito com batata frita (Molho Aioli)	Choco	150g
Caril de frango com Arroz Branco	frango	150
Caril de grão com maça verde e brócolos	Caril	5g
30-Apr		
Creme de Corget e Queijo Cabra	Corget	80g

Lombo de Pescada com crosta d Broa e em cama de espinafres	lombo Pescada	110g
Hamburguer com cebolada escura,queijochedar baicon e Batata Chips	Hamburguer	150g
Pataniscas de Legumes c Arroz de Tomate	Legumes	80g
01-May		
Canja de Galinha com Hortela	Frango	60g
Pataniscas de bacalhau com arroz de grelos	bacalhau	100g
Bifinhos de frango grelhado com Arroz de coentros	Frango	180g
Estufado de Lentilhas	Lentilhas	80g

Batata	100g	Cebola	50g	Corget	50g	Azeite	5ml	sal
fermento	1gr	farinha	10gr	óleo	qb	água c/gás	10	azeite
Massa Pimentão	3g	Vinho Branco	15ml	Sal	1g	Cenoura	20g	Alho Frances
azeite	3ml	Cebola	20gr	sal	1gr	Ceboura	10gr	alho francês
Batata	90g	Azeite	5g	Corget	50g	Sal	1g	
Ovo	40g	Broculos	60g	Cenoura	50g	Alho	5g	Cebola
Limão	1 und	Manteiga	10g	Batata chips	60g			
Seitan	100	azeite	3ml	sal	1gr	tomate	30gr	água
cebola	20g	batata	20g	água	100	courgete	20	alho francês
farinha	10	maionese	5gr	óleo	qb	sal	0,5 gr	batata frita
caril	1g	sal	0,5 gr	vinho b	10	cebola	20	salsa
Cebola	20g	Grão	50g	Broculos	50g	Maça Verde	20g	Beringela
Batata	30g	Agua	100m	Quaijo Cabr	20g	Azeite	4g	Sal

Broa	10g	Salsa	8g	Alho	3g	Azeite	5ml	Espinafres
Cebola	60g	Azeite	5ml	Sal	3g	Batata em Gom	120g	Oleo Para Fritar
Farinha	20g	Ovos	20g	Salsa	5g	Sal	1g	Arroz
água	100	hortelã	10g	massa	40g	sal	0,5 gr	
pimentos	20g	cebola	20g	salsa	5gr	sal	0,5 gr	azeite
Oleo	5ml	Arroz	60g	Coentros	10g	Cebola	5g	Alho
Corget	40g	Cenoura	20g	Tomate	10g	Azeite	4ml	Sal

1g	Agua	120ml	Agua	60ml						
3ml	sal	0,5 gr	feijão	30gr	arroz	50	alho	1gr	água	100ml
15g	Batata	80g								
10g	Arroz	60g	cebola	20g						
30g	Louro	20g	Azeite	5ml						
50	vinho	5ml	alho	1gr	cebola	20	Corget	30g	Beringela	30g
10gr	sal	1gr	azeite							
80gr	ovo	1	alho	1gr						
5g	alho	1gr	azeite	3ml	arroz	80g				
20g	Amendoa	10g	Leite Cocc	30ml	Sal	1g				
1g	cebola	29g								

Porção (g)	Energia (kcal)
-------------------	-----------------------

263 228

365 369

334 535

274 316

250 90

340 288

250 472

320 259

224 114

317 620

270 487

226 288

264 148

226 213

300 569

226 350

210 216

329 416

264 431

155 147

% Energia (kcal)	Proteína (g)	% Proteína (g)	Gordura total (g)	% Gordura total (g)
11	5,4	11	15,3	22
18	31,6	63	14,6	21
27	35,1	70	30,9	44
16	38,5	77	5,3	8
5	2	4	3	4
14	37,9	76	10,6	15
24	28,5	57	35,4	51
13	25,1	50	5,5	8
6	5,5	11	2,9	4
31	34,4	69	33,4	48
24	37,6	75	7	10
14	9,4	19	17,2	25
7	6,9	13	9,6	13

11

24,1

48

6,2

9

28

30,8

62

40,4

58

18

10,9

22

3,3

5

11

17,7

35

2,1

3

21

35,8

72

9,4

13

22

41,8

84

19,7

28

7

8,2

16

4,4

6

Gordura Saturada (g)	% Gordura Saturada (g)	Hidratos de Carbono (g)	% Hidratos	Dos quais açúcares	% Dos quais açúcares
5,2	26	19,2	7	4,2	5
2,2	11	28,2	11	0,4	1
11,7	59	32,5	13	10,3	11
0,9	5	37	14	3	3
0,5	3	15	6	3	3
2,3	12	14,3	6	5,2	6
15,7	79	13,3	5	1,2	1
1	5	23,8	9	4,4	5
0,4	2	17,5	7	1,9	2
7,8	39	44,2	17	1,6	2
1,5	8	65,4	25	1,1	1
9,6	48	26,7	10	8,8	10
3,9	19	10,5	4	2,8	3

1	5	16,3	6	1,3	1
13,5	68	25,9	10	2,9	3
0,9	5	69	27	4	4
0,5	3	31,4	12	0,6	< 1
2,4	12	41,4	16	3,6	4
4,7	24	19,4	8	0,7	1
0,7	3	20,7	8	3	3

Sal (g)	% Sal (g)	Sódio (mg)	% Sódio (mg)	Fibra (g)	% Fibra (g)
1	17	423	18	5,3	21
0,71	12	285	14	3,1	12
1,37	23	559	27	3,8	15
1	17	400	20	8,2	33
1	17	400	17	3	12
0	0	0	0	5,6	22
0,29	5	122	6	1,6	6
1	17	400	20	7,6	30
1	17	405	20	4	16
1,21	20	485	24	3,9	16
0,66	11	269	13	3,2	13
1,15	19	476	20	7,9	32
1	17	400	16	2,4	9

0,26	4	104	5	2,6	10
0,31	5	125	5	3	12
1,08	18	435	22	4,8	19

0,58	10	232	12	2	8
0,5	8	200	8	5,2	21
0	0	0	0	2	8
1	17	400	16	9	36

Alergênicos

Frutos secos (amêndoa) e Leite

Não contém alergénios de
declaração obrigatória.

Contém gluten

Nenhum alergênico que precise ser
declarado

Contém ovo e peixe

Contém leite.

Contém glúten

Não contém alergénios de
declaração obrigatória.

Contém moluscos, cereais com
glúten e ovos.

Contém cereais com glúten

Frutos secos e leite

Leite

Contém peixe e glúten.

Leite, ovo e pode conter glúten

Contém glúten (farinha de trigo),
ovo e leite (lactose).

Contém cereais com glúten, ovo.

Contém peixe, ovo, leite e glúten

Nenhum alérgeno declarado nesta
receita

Nenhum alergênico que precise ser
declarado