



## Juntas Freguesia Pombal



Semana de 02 a 06 de março de 2026

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora <sup>12</sup>	717	171	5,4	0,8	26,6	4,4	3,6	0,1
	Prato	Hamburger de aves <sup>1,6,12</sup> com molho de cogumelos <sup>9,12</sup> e arroz	1274	304	10,1	2,7	35,1	0,6	17,1	0,6
	Vegetariana	Hamburger de legumes <sup>1,6</sup> com esparguete <sup>1,6,10</sup>	3793	908	44,7	7,8	98,5	2,5	24,1	2,7
	Salada	Alface, beterraba e pepino	277	66	5,4	0,8	2,7	2,6	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Legumes <sup>12</sup>	778	186	5,5	0,8	29,0	6,8	4,7	0,2
	Prato	Massinha de cavala <sup>1,4</sup> com legumes (ervilhas e milho)	1558	397	18,4	4,2	31,5	3,7	25,7	0,5
	Vegetariana	Lentilhas de tomada com arroz de ervilhas	3043	727	11,6	1,7	117,9	4,6	34,6	0,2
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	299	71	5,2	0,7	4,3	4,0	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Repolho <sup>12</sup>	809	193	5,6	0,7	29,7	7,7	5,7	0,2
	Prato	Bife de porco estufado com arroz branco	1876	448	23,8	7,1	35,9	3,9	21,7	0,4
	Vegetariana	Rancho vegetariano <sup>1,6,10,13</sup> (grão <sup>6,13</sup> , cenoura, nabo, lombardo e massa <sup>1,6,10</sup> )	2051	776	16,0	1,9	125,7	12,8	31,3	0,3
	Salada	Cenoura, couve lombardo e nabo	463	111	5,6	0,7	10,3	9,7	5,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa com feijão <sup>6,12,13</sup>	1230	294	5,9	0,8	45,4	6,9	13,8	0,2
	Prato	Pescada <sup>2,4</sup> cozida com batata (aos cubos), ervilha, cenoura e ovo <sup>3</sup>	1504	359	13,7	2,8	26,1	5,2	32,4	0,8
	Vegetariana	Salada de feijão <sup>6,13</sup> , batata, cenoura e feijão-verde	2829	676	11,7	1,8	108,4	13,0	31,8	0,4
	Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	555	133	5,7	0,9	13,8	8,0	6,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas <sup>7</sup>	159/371	38/89	0,2/2,0	0,0/1,1	8,4/12,6	8,3/12,6	0,7/5,1	0,0/0,2

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	765	183	5,4	0,8	28,5	6,0	4,7	0,2
	Prato	Carne guisada com legumes (cenoura e ervilhas) e esparguete <sup>1,6,10</sup>	1496	357	22,3	6,5	17,8	4,4	21,1	0,4
	Vegetariana	Empadão de soja <sup>6</sup> com legumes no forno	3142	751	29,5	3,9	79,0	16,4	41,0	0,3
	Salada	Beterraba, cenoura e pepino	319	76	5,4	0,8	5,5	5,2	1,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremço, 14-Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: 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.  
Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



## Juntas Freguesia Pombal



Semana 09 a 13 de Março de 2026

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
		Creme de abóbora com alho francês <sup>12</sup>	778	186	5,6	0,9	28,6	6,0	4,9	0,1
	Prato									
		Massa gratinada com carne picada <sup>1,6,7,12</sup>	1331	315	14,5	5,7	27,0	5,2	20,2	0,3
	Vegetariana									
	Salada de fusilli <sup>1,6,10</sup> com azeite, ervas, tomate, cogumelos <sup>9,12</sup> , cenoura cubinhos e feijão preto <sup>6,13</sup>	1592	654	10,9	1,8	104,5	4,7	34,5	0,3	
Salada										
	Alface, couve-roxa e pepino	295	70	5,4	0,8	3,2	2,9	2,4	0,1	
Sobremesa										
	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0	
Terça-Feira	Sopa									
		Grão com lombardo <sup>6,12,13</sup>	2157	516	10,4	1,2	79,3	8,7	24,4	0,2
	Prato									
		Lombo de salmão <sup>4</sup> no forno com ervas aromáticas e batata corada	1672	400	26,9	4,9	19,6	1,4	18,8	0,3
	Vegetariana									
	Arroz de soja com ervilhas e cenoura <sup>6</sup>	2402	571	6,2	0,9	90,6	6,6	36,6	0,3	
Salada										
	Cenoura, couve-roxa e pepino	336	80	5,4	0,8	6,1	5,5	2,3	0,2	
Sobremesa										
	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0	
Quarta-Feira	Sopa									
		Legumes <sup>12</sup>	778	186	5,5	0,8	29,0	6,8	4,7	0,2
	Prato									
		Frango assado no forno com arroz de cenoura e lombardo	2121	507	29,4	6,0	28,2	4,0	31,8	0,5
	Vegetariana									
	Saladinha de ervilhas, batata, cenoura e brócolos	1897	453	6,9	1,0	74,8	11,6	21,2	0,4	
Salada										
	Brócolos, cenoura e couve-flor	543,0	130,0	5,9	0,8	10,6	9,3	8,9	0,2	
Sobremesa										
	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0	
Quinta-Feira	Sopa									
		Grelhos <sup>12</sup>	770	185	5,4	0,9	28,0	5,7	5,4	0,1
	Prato									
		Massinha de cotovelinhos com pescada lascada <sup>1,4</sup> , pimentos e coentros	1052	251	7,2	1,1	23,7	2,9	22,5	0,5
	Vegetariana									
	Crepes de legumes <sup>1,2,6,11</sup> com salada camponesa	1925	459	11,9	1,7	74,6	7,3	11,3	0,4	
Salada										
	Alface, pepino e tomate	295	71	5,6	0,8	3,4	3,3	1,9	0,1	
Sobremesa										
	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0	
Sexta-Feira	Sopa									
		Cenoura com espinafres <sup>12</sup>	613	146	1,6	0,2	27,5	5,4	4,9	0,4
	Prato									
		Feijoadina <sup>6,13</sup> (carne de porco, feijão <sup>6,13</sup> , cenoura e lombardo) e arroz branco	2511	600	32,7	9,0	45,2	5,3	30,7	0,8
	Vegetariana									
	Bolonhesa de soja <sup>1,6,10</sup>	2321	555	16,4	2,3	73,1	12,2	27,4	0,3	
Salada										
	Cenoura, couve lombardo e milho	415	129	16,4	2,3	73,1	12,2	27,4	0,3	
Sobremesa										
	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0	

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



## Juntas Freguesia Pombal

Semana 16 a 20 de março de 2026



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Nugets de frango <sup>1,3,6,7,9</sup> com arroz de cenoura	1450	347	14,0	0,8	40,9	2,6	13,8	0,2
	Vegetariana	Hamburger vegetariano <sup>1,3,7,9</sup> com arroz de cenoura	3888	931	43,6	7,5	109,9	5,1	20,8	0,8
	Salada	Beterraba, pepino e tomate	310	74	5,5	0,8	4,5	4,5	1,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Repolho e cenoura ripada <sup>12</sup>	786	188	5,5	0,8	28,7	6,4	5,4	0,2
	Prato	Salada de bacalhau <sup>2,4,14</sup> fresco com crosta de ovo <sup>3</sup> ralado e batata	1521	363	17,6	3,3	20,6	2,2	30,1	0,9
	Vegetariana	Gratinado de grão com espiral e cenoura <sup>1,6,10,13</sup>	3305	790	17,3	2,6	123,5	12,8	32,1	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa e couve em juliana	291	70	5,2	0,9	13,8	8,0	6,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da horta com feijão catarino <sup>5,12,13</sup>	1277	293	5,9	0,8	44,9	6,9	14,2	0,2
	Prato	Perna de peru estufada com esparguete <sup>1,6,10</sup>	1464	350	15,4	4,0	25,2	4,1	27,1	0,5
	Vegetariana	Salada russa com lentilhas	3084	737	11,3	1,7	117,6	12,5	38,4	0,4
	Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	555	133	5,7	0,9	13,8	8,0	6,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	765	183	5,4	0,8	28,5	6,0	4,7	0,2
	Prato	Arrozinho de atum <sup>4</sup> com tomate e oregãos	1686	403	17,0	1,6	36,0	4,0	25,6	0,9
	Vegetariana	Salada de grão <sup>6,13</sup> com batata e ovo cozido <sup>3</sup>	3112	744	16,5	2,8	111,2	8,5	34,6	0,5
	Salada	Alface, beterraba e couve-roxa	281	67	5,1	0,7	3,6	3,3	1,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos <sup>12</sup>	610	146	1,5	0,2	27,4	5,2	5,2	0,2
	Prato	Carne de porco assada com massa <sup>1,6,10</sup> e cenoura	1692	404	24,1	7,1	24,0	3,3	22,4	0,4
	Vegetariana	Lentilhas de tomatada com oregãos e massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	3028	724	12,7	1,9	111,1	7,1	39,3	0,2
	Salada	Alface, cenoura e milho	260	106	5,6	0,7	11,9	3,1	2,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



## Juntas Freguesia Pombal



Semana 23 a 27 de março de 2026

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	943	225	5,8	0,8	35,5	11,1	7,5	0,2
	Prato	Empadão de carne de vaca <sup>1,6,12</sup>	2485	590	22,0	7,9	71,2	6,8	27,2	0,2
	Vegetariana	Empadão de legumes	2047	489	11,4	1,7	77,5	11,9	17,2	0,3
	Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	555	133	5,7	0,9	13,8	8,0	6,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Filete de pescada <sup>2,4</sup> com molho de cenoura, alho-francês e batata assada	1355	324	13,1	1,6	25,1	5,0	25,9	2,3
	Vegetariana	Chili de soja <sup>6,13</sup> e arroz de cenoura	3176	754	11,6	1,5	97,6	4,9	64,2	0,2
	Salada	Beterraba, couve-roxa e tomate	314	75	5,2	0,7	5,5	5,2	1,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	765	183	5,4	0,8	28,5	6,0	4,7	0,2
	Prato	Febras ao alinho com arroz de cenoura	1893	452	28,7	7,8	26,9	2,7	20,9	0,4
	Vegetariana	Fusilli tricolor <sup>1,6,10</sup> com pimentos e legumes	2178	521	13,0	2,1	77,8	14,3	21,6	0,4
	Salada	Beterraba, couve-roxa e tomate	314	75	5,2	0,7	5,5	5,2	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com brócolos <sup>6,12,13</sup>	1054	252	2,0	0,3	44,1	5,5	13,4	0,2
	Prato	Meia desfeita de paloco <sup>2,4,6,12,13,14</sup> (paloco, grão e batata)	1244	297	8,8	1,2	34,6	2,0	18,9	0,3
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com tomate, cenoura e arroz	3011	720	11,3	1,6	118,8	8,0	32,5	0,3
	Salada	Alface, milho e pepino	247	103	6,0	0,8	9,8	1,2	2,6	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas <sup>12</sup>	816	195	5,4	0,8	29,7	5,0	6,2	0,2
	Prato	Coxas de frango assada com alecrim com esparguete <sup>1,6,10</sup> e cenoura	1114	266	2,9	0,9	25,3	4,0	31,9	0,5
	Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão, tomate e massa <sup>1,6,9,10,12,13</sup>	2799	669	13,2	2,1	102,2	7,3	32,7	0,7
	Salada	Cenoura, couve lombardo e nabo cozidos	446	111	5,6	0,7	10,3	9,7	5,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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.



Juntas Freguesia Pombal

Semana de 30 de março a 03 de abril de 2026



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Apúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor <sup>12</sup>	777	186	5,2	0,7	28,2	5,9	6,1	0,2
	Prato	Almôndegas mistas <sup>1,6,12</sup> com arroz de cenoura	832	383	19,9	3,0	34,2	5,6	16,4	0,3
	Vegetariana	Empadão de soja <sup>6</sup> com tomate	3142	751	29,5	3,9	79,0	16,4	41,0	0,3
	Salada	Alface, cenoura e milho	260	106	5,6	0,7	11,9	3,1	2,2	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
Terça-Feira	Sopa	Repolho e cenoura ripada <sup>12</sup>	786	188	5,5	0,8	28,7	6,4	5,4	0,2
	Prato	Massa gratinada <sup>1,6,7,10</sup> com atum <sup>4</sup> , cenoura, tomate e milho	1715	434	22,7	2,4	30,1	4,4	27,0	0,9
	Vegetariana	Gratinado de grão com espiral e cenoura <sup>1,6,10,13</sup>	3305	790	17,3	2,6	123,5	12,8	32,1	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa e couve em juliana	291	70	5,2	0,7	3,2	2,9	2,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
Quarta-Feira	Sopa	Juliana com feijão vermelho <sup>6,12,13</sup>	1214	190	5,7	0,7	48,2	5,1	11,1	0,2
	Prato	Febras estufadas com arroz	2064	493	28,8	7,8	35,9	3,9	21,8	0,4
	Vegetariana	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão verde	3084	737	11,3	1,7	117,6	12,5	38,4	0,4
	Salada	Beterraba, cenoura e milho	422	101	5,4	0,8	10,8	4,3	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	736	176	5,2	0,8	27,0	4,7	4,6	0,1
	Prato	Filete Pescada <sup>2,4</sup> no forno com pimentos e batata cozida	1302	312	13,1	1,5	22,8	3,1	25,0	0,2
	Vegetariana	Chili de soja <sup>6,13</sup> e arroz de cenoura	3176	754	11,6	1,5	97,6	4,9	64,2	0,2
	Salada	Couve lombardo, pepino e tomate	426	102	5,9	0,8	6,9	6,7	5,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariana	FERIADO								
	Salada									
	Sobremesa									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Alpo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.  
 Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
 Declaração nutricional: 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.  
 Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.