

EMENTA ESCOLAR *Jardim de Infância* | 1.º Ciclo

ABRIL 2025 – Semana de 1 a 4



Montemor-o-Novo
Come muito bem!
Educação, Saúde e Ação social



SMEA
SISTEMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO
ESTRATÉGIA ALIMENTAR

TERÇA-FEIRA, 1 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com agrião	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de aves estufado em molho de tomate com esparguete	348,2	11,5	48,2	11,6
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano estufado em molho de tomate com esparguete	334,8	10,9	46,8	11,9
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e couve-roxa	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	496,3	14	72,3	17,3
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	482,9	13,4	70,9	17,6

QUARTA-FEIRA, 2 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Espinafres com cenoura às rodelas	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Gomes de Sá	330,5	8,1	39,6	10,6
Prato Ementa Vegetariana	Lentilhas à Gomes de Sá	379	10,5	27,7	10,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate, rúcula e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	478,6	10,6	63,7	16,3
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	527,1	13	51,8	16,4

QUINTA-FEIRA, 3 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de Abóbora	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Vitela estufada com cenoura, arroz de ervilha	358,6	10,6	44	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Feijão salteado com legumes (curgete; cenoura; abóbora), arroz	329	9,5	27,7	10,7
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e rúcula	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	509,8	13,1	67,9	17,7
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	480,2	12	51,6	15,6

SEXTA-FEIRA, 4 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Medalhões de pescada no forno com alho e coentros, batata assada	396,8	11,8	30,8	14,7
Prato Ementa Vegetariana	Soja no forno com alho e coentros, batata assada	323	10,8	36,7	9,4
Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura laminada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	540,1	14,36	54,5	19,5
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	466,3	13,36	60,4	14,2

Pão de Mistura (diariamente)		68,1	0,4	13,5	2,3
-------------------------------------	--	------	-----	------	-----

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). 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.

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, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

EMENTA ESCOLAR *Jardim de Infância*

ABRIL 2025 – Semana de 7 a 11



SEGUNDA-FEIRA, 7 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Nabiça	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Bacalhau gratinado (migas de bacalhau; batata; cenoura)	310,5	14,8	37	14,8
Prato Ementa Vegetariana	Tofu gratinado (curgete; cogumelos; batata; cenoura)	540	15,9	63,1	15,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate, rúcula e cenoura ralada	19,3	0,2	3,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		445,8	16,4	58,9	18,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		591,3	14,5	85	19,3

Dia Mundial da Saúde | Este ano, o mote proposto pela Organização Mundial da Saúde – OMS é ‘Healthy beginnings, hopeful futures’.

TERÇA-FEIRA, 8 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de legumes com ervilha	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Bifinhos de porco estufados, massa espiral salteada com legumes (cenoura ralada; cogumelos)	353,1	11,9	39,3	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Massa espiral salteada com legumes e lentilhas	337,9	12,4	44,3	12,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola e milho	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		503,2	14,3	62,8	17,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		488	14,8	67,8	17,1

QUARTA-FEIRA, 9 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Repolho e coentros	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Peixe-espada grelhado com batata cozida e ovo	408,1	23,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura, tomate, brócolos)	417,3	10,7	57,2	14,2
Hortícolas	Couve-flor, brócolos e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		556,2	25,9	82,3	20
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		565,4	13,2	81,3	19,9

QUINTA-FEIRA, 10 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Canja de massa pevide/Legumes	109,8	1,5	10,2	3,6
Prato Ementa Geral	Perninhas de frango no forno com arroz de açafreão	338,8	9,3	50	12,3
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer de grão estufado com arroz de açafreão	334,8	10,9	46,8	11,9
Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época Mousse de Chocolate	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		514,7	12	72	18,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		715,9	18,6	85,1	22

SEXTA-FEIRA, 11 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Juliana	66	1,4	10,5	2,4
Prato Ementa Geral	Lulas estufadas com batatinhas	371	8,3	39,8	17,2
Prato Ementa Vegetariana	Salada Russa com tofu (azeite e vinagre)	302	6	39	11
Hortícolas	Salada de alface e cebola	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		503,1	10,9	62,1	22,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		434,1	8,6	61,3	16,3

Pão de Mistura (diariamente)		68,1	0,4	13,5	2,3
-------------------------------------	--	-------------	------------	-------------	------------

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). 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 Alpo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremçoço, ¹⁴ Moluscos.

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, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

EMENTA ESCOLAR Jardim de Infância
ABRIL 2025 – Semana de 14 a 17

SEGUNDA-FEIRA, 14 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Agrião	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Almôndegas de vitela estufadas com esparguete	353,1	11,9	39,3	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Almôndegas de feijão estufadas com esparguete	337,9	12,4	44,3	12,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, rúcula e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	503,2	14,3	62,8	17,4
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	488	14,8	67,8	17,1

TERÇA-FEIRA, 15 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de legumes	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Salmão no forno com ervas aromáticas, arroz de tomate	408,1	23,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão (grão, batata, cenoura, tomate, brócolos)	417,3	10,7	57,2	14,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	556,2	25,9	82,3	20
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	565,4	13,2	81,3	19,9


SEMANA DO BORREGO | SMEA

QUARTA-FEIRA, 16 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com repolho	103,2	2,2	24,8	3,2
Prato Ementa Geral	Borrego assado no forno com batata assada	332	12,7	42,3	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com batata assada	321,9	8,9	46,8	11,5
Hortícolas	Salada de alface laminada com cebolinho e coentros	19,3	0,2	3,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	486,5	15,3	77,3	17,8
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	476,4	11,5	81,8	16,5

QUINTA-FEIRA, 17 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão-verde com cenoura	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Douradinhos de pescada no forno com massa espiral salteada com cenoura ralada e milho	362	13,6	43,7	14,1
Prato Ementa Vegetariana	Douradinhos Vegan com massa espiral salteada com cenoura ralada e milho	337,9	12,4	44,3	12,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	466,8	12,9	63,3	17,3
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	488	14,8	67,8	17,1

SEXTA-FEIRA, 18 DE ABRIL
FERIADO
Pão de Mistura (diariamente)

68,1 0,4 13,5 2,3

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). 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 Amendoados, 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.

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, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.



EMENTA ESCOLAR *Jardim de Infância* | 1.º Ciclo

ABRIL 2025 – Semana de 21 a 25



SEGUNDA-FEIRA, 21 DE ABRIL

TOLERÂNCIA

TERÇA-FEIRA, 22 DE ABRIL

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Juliana	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Bolonhesa de vitela com esparguete	353,1	11,9	39,3	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	337,9	12,4	44,3	12,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola e milho	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	503,2	14,3	62,8	17,4
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	488	14,8	67,8	17,1

QUARTA-FEIRA, 23 DE ABRIL

English Language Day | Dia da Língua Inglesa

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Nabiça com cenoura ralada	84	1,2	11,7	2
* Prato Ementa Geral	Fish and chips* (Filetes de pescada panados e batata frita)	410	20,9	40	19,2
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano grelhado com batata frita	337,9	12,4	44,3	12,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/Pudim flan	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	560,1	23,3	63,5	24,1
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	488	14,8	67,8	17,1

*Fish and chips ou fish 'n' chips é um prato típico da culinária do Reino Unido. Consiste em peixe frito envolvido num polme, acompanhado por batatas fritas.

QUINTA-FEIRA, 24 DE ABRIL

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de alface	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Arroz de Pato com chouriço	323,6	16,3	41,2	19,5
Prato Ementa Vegetariana	Caril de grão com arroz branco	370	12,6	36	8,6
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa laminada e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	466,9	18,86	64,9	24,3
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	513,3	2,56	59,7	13,4

SEXTA-FEIRA, 25 DE ABRIL

FERIADO

Pão de Mistura (diariamente)

68,1 0,4 13,5 2,3

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). 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 Alho, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremço, ¹⁴ Moluscos.

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. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

EMENTA ESCOLAR *Jardim de Infância* | 1.º Ciclo

ABRIL 2025 – Semana de 28 a 30

ANO LETIVO 2024/2025



SEGUNDA-FEIRA, 28 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão-verde	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Empadão de atum (com arroz) com ervilhas e ovo	353,1	11,9	39,3	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com arroz	337,9	12,4	44,3	12,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola e milho	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		503,2	14,3	62,8	17,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		488	14,8	67,8	17,1

TERÇA-FEIRA, 29 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de abóbora com massinha e hortelã	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Lombo assado no forno com batata assada	358,6	10,6	44	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Feijão salteado com legumes, batata assada	329	9,5	27,7	10,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		509,8	13,1	67,9	17,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		480,2	12	51,6	15,6

QUARTA-FEIRA, 30 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Grão com espinafres	88,3	1,7	13	5
Prato Ementa Geral	Massinha de peixe (pescada; red-fish) com delícias do mar e coentros	320	12,4	35,8	12,7
Prato Ementa Vegetariana	Massinha salteada com grão e legumes	370	12,6	36	8,6
Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		474,4	15,3	60,6	20,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		524,4	15,5	60,8	16,5

Pão de Mistura (diariamente)		68,1	0,4	13,5	2,3
-------------------------------------	--	-------------	------------	-------------	------------

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). 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 Alpo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremeço, ¹⁴ Moluscos.

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. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

SABIAS QUE...

O FOLAR DA PÁSCOA faz parte da nossa mesa.

O Padrão Alimentar mediterrânico é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio, e valoriza estes alimentos típicos da nossa identidade cultural.

Este folar desperta em nós memórias passadas e ajuda a criar novas memórias felizes em torno da mesa.

E TU GOSTAS DO FOLAR DA PÁSCOA?



"O que é doce nunca amargou" (Provérbio)