



Informação Nutricional e Alergénica - Restaurante

| PRODUTOS ALIMENTARES  | ALERGÉNIOS (Legenda: C contém ; V contém vestígios de.) |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g / 100ml) |         |           |                     |          |           |     |      |      |         |     |         |     |         |     |
|---|---|------------|------|--------|-----------|------|-------|----------------------|------|----------|--------------------|-------------------------------|---------|----------|---|---------|-----------|---------------------|----------|-----------|-----|------|------|---------|-----|---------|-----|---------|-----|
|   | Glúten  | Crustáceos | Ovos | Peixes | Amendoins | Soja | Leite | Frutos de casca rija | Aipo | Mostarda | Sementes de sésamo | Dióxido de enxofre e sulfitos | Tremoço | Moluscos | DDR 8400kJ/2000Kcal                       |         |           | 67g                 |          | 18g       |     | 275g |      | 50g     |     | 75g     |     | 5g      |     |
|   |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | Energia                                   | Lípidos | Saturados | Hidratos de carbono | Açúcares | Proteínas | Sal | kJ   | kcal | DDR (%) | g   | DDR (%) | g   | DDR (%) | g   |
| Almôndegas  | C   |            | C    |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 1097                                      | 264     | 13%       | 20,0                | 30%      | 7,5       | 42% | 7,0  | 3%   | 1,0     | 2%  | 14,0    | 19% | 1,4     | 28% |
| Almôndegas de Frango  |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 794                                       | 191     | 10%       | 13                  | 19%      | 4         | 23% | 5    | 2%   | 1       | 2%  | 13      | 18% | 1,6     | 32% |
| Almôndegas de Proteína vegetal                                  | C   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 953                                       | 230     | 12%       | 16,6                | 25%      | 2,5       | 14% | 9,9  | 4%   | 1,3     | 3%  | 7,9     | 11% | 1,6     | 32% |
| Almôndegas de Salmão ASC MSC                                    |   |            |      | C      |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 877                                       | 210     | 11%       | 10,0                | 15%      | 1,0       | 6%  | 7,0  | 3%   | 1,0     | 2%  | 22,0    | 29% | 1,3     | 26% |
| Almôndegas vegetarianas   |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 598                                       | 143     | 7%        | 3,6                 | 5%       | 0,3       | 2%  | 16,5 | 6%   | 2,9     | 6%  | 7,8     | 10% | 1,4     | 28% |
| Arroz basmati   | V   | V          | V    | V      |           | V    | V     | V                    | V    |          |                    | V                             |         | V        | 557                                       | 131     | 7%        | 1,0                 | 1%       | 0,3       | 2%  | 27,0 | 10%  | 0,2     | 0%  | 3,0     | 4%  | 0,4     | 8%  |
| Arroz de feijão   | V   | V          | V    | V      |           | V    | C     | V                    | V    |          |                    |                               |         | V        | 380                                       | 91      | 5%        | 2,7                 | 4%       | 0,5       | 3%  | 12,9 | 5%   | 8,8     | 18% | 2,5     | 3%  | 0,9     | 18% |
| Arroz de pato   | C   | V          | C    | V      | V         | C    | V     | V                    | V    | V        | C                  | V                             |         | V        | 757                                       | 180     | 9%        | 6,2                 | 9%       | 1,7       | 9%  | 21,0 | 8%   | 0,5     | 1%  | 9,3     | 12% | 1,0     | 20% |
| Azeitonas mistas  |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 920                                       | 220     | 11%       | 23,0                | 34%      | 5,0       | 28% | 0,0  | 0%   | 0,0     | 0%  | 0,0     | 0%  | 1,5     | 30% |
| Bacalhau com Natas MSC  | C   | V          | V    | C      | V         | V    | C     | V                    | V    | V        | V                  | V                             |         | V        | 717                                       | 172     | 9%        | 9,8                 | 15%      | 4,0       | 22% | 14,0 | 5%   | 3,4     | 7%  | 6,7     | 9%  | 0,8     | 16% |
| Bacalhau Espiritual MSC   | C   | V          | V    | C      |           | V    | C     | V                    | V    | V        |                    |                               |         | V        | 740                                       | 178     | 9%        | 12,0                | 18%      | 5,0       | 28% | 11,0 | 4%   | 5,0     | 10% | 6,0     | 8%  | 1,0     | 20% |
| Bacon de porco frito  |   |            |      |        |           |      | V     | V                    |      |          |                    |                               |         |          | 1180                                      | 285     | 14%       | 25,0                | 37%      | 10,0      | 56% | 1,0  | 0%   | 1,0     | 2%  | 14,0    | 19% | 2,5     | 50% |
| Batata cozida   | V   | V          | V    | V      | V         | V    | V     | V                    | V    | V        | V                  | V                             |         | V        | 357                                       | 85      | 4%        | 0,0                 | 0%       | 0,0       | 0%  | 1,6  | 1%   | 0,0     | 0%  | 0,0     | 0%  | 0,6     | 12% |
| Batata frita  |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 864                                       | 206     | 10%       | 6,0                 | 9%       | 3,0       | 17% | 33,0 | 12%  | 1,0     | 2%  | 3,0     | 4%  | 0,2     | 3%  |
| Batatas às rodelas  |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 353                                       | 83      | 4%        | 0,0                 | 0%       | 0,0       | 0%  | 16,8 | 6%   | 3,5     | 7%  | 2,6     | 3%  | 0,0     | 0%  |
| Brócolos  |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 119                                       | 28      | 1%        | 0,4                 | 1%       | 0,0       | 0%  | 1,8  | 1%   | 0,1     | 0%  | 3,0     | 4%  | 0,00    | 0%  |
| Cenoura cozida  | V   | V          | V    | V      | V         | V    | V     | V                    | V    | V        | V                  | V                             |         | V        | 62  | 15      | 1%        | 1,4                 | 2%       | 0,2       | 1%  | 2,4  | 1%   | 1,7     | 3%  | 2,4     | 3%  | 0,61    | 12% |
| Couve lombarda cozida   | V   | V          | V    | V      | V         | V    | V     | V                    | V    | V        | V                  | V                             |         | V        | 66  | 16      | 1%        | 2,9                 | 4%       | 0,0       | 0%  | 1,4  | 1%   | 0,0     | 0%  | 2,2     | 3%  | 0,6     | 12% |
| Cuscuz e vegetais grelhados                                     | C   |            |      |        |           |      |       |                      | V    | V        |                    |                               |         |          | 523                                       | 125     | 6%        | 3,7                 | 6%       | 0,5       | 3%  | 17,4 | 6%   | 3,7     | 7%  | 4,2     | 6%  | 0,6     | 12% |
| Ervilhas  |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 117                                       | 28      | 1%        | 0,1                 | 0%       | 0,0       | 0%  | 4,0  | 1%   | 0,8     | 2%  | 2,0     | 3%  | 0,0     | 0%  |
| Empadão de atum   | C   | V          | C    | C      | V         | V    | C     | V                    | V    | V        | V                  | C                             | V       | V        | 473                                       | 113     | 6%        | 4,8                 | 7%       | 1,3       | 7%  | 14,0 | 5%   | 0,5     | 1%  | 3,1     | 4%  | 0,7     | 14% |
| Francesinha (sem molho)   | C   | V          | V    | V      | V         | C    | C     | V                    | C    | V        | V                  | C                             | V       | V        | 1002                                      | 240     | 12%       | 12,0                | 18%      | 5,7       | 32% | 11,0 | 4%   | 1,5     | 3%  | 21,0    | 28% | 1,5     | 30% |
| Laranja laminada  |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 201                                       | 48      | 2%        | 0,2                 | 0%       | 0,0       | 0%  | 8,9  | 3%   | 4,5     | 9%  | 1,1     | 1%  | 0,0     | 0%  |
| Lasanha vegetariana   | C   |            | C    |        |           |      |       | C                    |      |          |                    |                               |         |          | 1752                                      | 417     | 21%       | 19,0                | 28%      | 6,0       | 33% | 42,0 | 15%  | 6,9     | 14% | 19,0    | 25% | 2,9     | 58% |
| Legumes Grelhados   |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 222                                       | 53      | 3%        | 0,1                 | 0%       | 0,0       | 0%  | 9,4  | 3%   | 6,5     | 13% | 2,1     | 3%  | 0,7     | 14% |
| Limão laminado  |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 109                                       | 26      | 1%        | 0,3                 | 0%       | 0,1       | 1%  | 1,9  | 1%   | 1,9     | 4%  | 0,0     | 0%  | 0,0     | 0%  |
| Lombo de Bacalhau MSC   |   | V          |      | C      |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         | V        | 337                                       | 79      | 4%        | 0,5                 | 1%       | 0,2       | 1%  | 0,9  | 0%   | 0,5     | 1%  | 19,0    | 25% | 1,4     | 28% |
| Lombo de Salmão ASC   |   |            |      | C      |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 757                                       | 181     | 9%        | 12,0                | 18%      | 2,6       | 14% | 0,0  | 0%   | 0,0     | 0%  | 18,4    | 25% | 1,1     | 22% |
| Medalhões de vegetais   |   |            |      |        |           |      | C     |                      |      |          |                    |                               |         |          | 1035                                      | 255     | 13%       | 17,0                | 25%      | 5,0       | 28% | 20,0 | 7%   | 2,0     | 4%  | 5,0     | 7%  | 1,00    | 20% |
| Mistura de Cereais e Vegetais                                   | C   | V          | V    | V      |           | V    | V     |                      | V    | V        | V                  | C                             |         | V        | 352                                       | 84      | 4%        | 1,9                 | 3%       | 0,3       | 2%  | 12,3 | 4%   | 1,8     | 4%  | 2,8     | 4%  | 0,7     | 14% |
| Nuggets vegetarianos (5 uni)                                    | C   |            |      |        |           | V    | C     |                      | C    |          |                    |                               |         |          | 1008                                      | 241     | 12%       | 9,8                 | 15%      | 1,2       | 7%  | 19,0 | 7%   | 0,9     | 2%  | 18,5    | 25% | 1,04    | 21% |
| Omelete   |   |            | C    |        |           |      | C     |                      |      |          |                    |                               |         |          | 479                                       | 115     | 6%        | 7,6                 | 11%      | 2,4       | 13% | 2,0  | 1%   | 1,4     | 3%  | 9,6     | 13% | 1,1     | 22% |
| Ovo cozido  |   |            | C    |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 557                                       | 134     | 7%        | 8,6                 | 13%      | 2,8       | 16% | 0,5  | 0%   | 0,5     | 1%  | 13,5    | 18% | 0,3     | 6%  |
| Ovo estrelado   |   |            | C    |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 593                                       | 142     | 7%        | 9,9                 | 15%      | 2,6       | 14% | 0,8  | 0%   | 0,7     | 1%  | 13,0    | 17% | 0,3     | 6%  |
| Panado Frango com queijo e fiambre (Cordon Bleu)                | C   | V          | C    | V      |           | V    | C     |                      | V    | V        | V                  | V                             |         | V        | 554                                       | 131     | 7%        | 3,7                 | 6%       | 1,0       | 6%  | 15,9 | 6%   | 2,2     | 4%  | 8,5     | 11% | 0,7     | 14% |
| Pataniscas de Bacalhau MSC                                      | V   | V          | C    | C      | V         | V    | C     | V                    | V    | V        | V                  | C                             | V       | V        | 1014                                      | 243     | 12%       | 13,0                | 19%      | 3,6       | 20% | 19,0 | 7%   | 0,5     | 1%  | 10,0    | 13% | 2,1     | 42% |
| Pernil  |   |            |      |        |           |      | V     |                      |      |          |                    |                               |         |          | 667                                       | 159     | 8%        | 7,0                 | 10%      | 2,7       | 15% | 1,0  | 0%   | 1,0     | 2%  | 23,0    | 31% | 1,0     | 20% |
| Pilaf de Cereais, espinafres, ervilhas e molho de endro e limão | C   | V          | V    | V      |           | V    | V     |                      | V    | V        | V                  | V                             |         | V        | 418                                       | 100     | 5%        | 3,4                 | 5%       | 0,4       | 2%  | 12,2 | 4%   | 2,0     | 4%  | 3,5     | 5%  | 0,7     | 13% |
| Pizza Marguerita  | C   |            |      |        |           | V    | C     |                      |      |          |                    |                               |         |          | 835                                       | 199     | 10%       | 6,7                 | 10%      | 4,2       | 23% | 24,2 | 9%   | 1,4     | 3%  | 9,8     | 13% | 1,3     | 26% |
| Puré de batata  |   |            |      |        |           |      |       | C                    |      |          |                    |                               |         |          | 420                                       | 100     | 5%        | 3,0                 | 4%       | 1,6       | 9%  | 14,5 | 5%   | 1,5     | 3%  | 2,5     | 3%  | 0,3     | 5%  |
| Quinoa com Vegetais   |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 509                                       | 122     | 6%        | 4,5                 | 7%       | 0,6       | 3%  | 15,0 | 5%   | 1,9     | 4%  | 3,7     | 5%  | 0,7     | 14% |
| Ragu de tomate e espinafres                                     |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 457                                       | 111     | 6%        | 9,7                 | 14%      | 5,1       | 28% | 4,1  | 1%   | 0,0     | 0%  | 1,1     | 1%  | 0,7     | 14% |
| Salsa picada  |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 58  | 14      | 1%        | 0,0                 | 0%       | 0,0       | 0%  | 0,4  | 0%   | 0,4     | 1%  | 3,1     | 4%  | 0,0     | 0%  |
| Bebida à base de aveia  | C   |            |      |        |           | V    |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 197                                       | 48      | 2%        | 1,6                 | 2%       | 0,2       | 1%  | 7,2  | 3%   | 4,2     | 8%  | 0,7     | 1%  | 0,1     | 2%  |
| Bebida refrigerante de Arandos Vermelhos                        |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 760                                       | 181     | 9%        | 0,05                | 0%       | 0,0       | 0%  | 42,6 | 15%  | 42,4    | 85% | 0,4     | 1%  | 0       | 0%  |
| Bebida refrigerante de chá preto e limão                        |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 735                                       | 175     | 9%        | 0,0                 | 0%       | 0,0       | 0%  | 42,1 | 15%  | 41,9    | 84% | 0       | 0%  | 0,1     | 2%  |
| Bebida refrigerante de chá verde e limão                        |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 702                                       | 168     | 8%        | 0,0                 | 0%       | 0,0       | 0%  | 40,8 | 15%  | 40,8    | 82% | 0       | 0%  | 0       | 0%  |
| Bebida refrigerante de cola (sem açúcar)                        |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 21  | 5       | 0%        | 0,0                 | 0%       | 0,0       | 0%  | 0,7  | 0%   | 0,5     | 1%  | 0       | 0%  | 0       | 0%  |
| Bebida refrigerante de Framboesa                                |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 715                                       | 171     | 9%        | 0,01                | 0%       | 0,0       | 0%  | 41,6 | 15%  | 41,6    | 83% | 0,1     | 0%  | 0       | 0%  |
| Bebida refrigerante de limão                                    |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 712                                       | 169     | 8%        | 0,01                | 0%       | 0,0       | 0%  | 41,4 | 15%  | 41,4    | 83% | 0       | 0%  | 0       | 0%  |
| Café  |   |            |      |        |           |      |       |                      |      |          |                    |                               |         |          | 8   | 2       | 0%        | 0,2                 | 0%       | 0,1       | 1%  | 0    | 0%   | 0       | 0%  | 0,1     | 0%  | 0       | 0%  |
| Leite Meio Gordo (Mimosas)                                      |   |            |      |        |           |      | C     |                      |      |          |                    |                               |         |          | 200                                       | 48      | 2%        | 1,6                 | 2%       | 1,0       | 6%  | 4,9  | 2%   | 4,9     | 10% | 3,4     | 5%  | 0,1     | 2%  |

Para além dos alergénios declarados para cada produto, outros poderão estar presentes, como resultado das operações de confeção e manipulação. Alguns produtos alimentares indicados poderão não estar disponíveis para venda.