

|          |             |                                                                                                                                                         | HC         | LIP.      | PROT.     | ENERGIA     |
|----------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-------------|
|          |             |                                                                                                                                                         | (g)        | (g)       | (g)       | (Kcal)      |
| 2ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                                           | 13,5       | 0,4       | 2,3       | 68,1        |
|          | Sopa        | Abóbora com brócolos                                                                                                                                    | 11,4       | 1,4       | 2,6       | 74,8        |
|          | Prato       | Nuggets de frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                       | 15,6       | 13,0      | 42,4      | 373,0       |
|          | Vegetariano | Hambúrguer de quinoa e legumes no forno <sup>(1)(6)</sup> , Arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                       | 46,3       | 13,1      | 7,9       | 348,3       |
|          | Sobremesa   | Maçã vermelha                                                                                                                                           | 8,4        | 0,3       | 0,1       | 39,4        |
| 3ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                                           | 13,5       | 0,4       | 2,3       | 68,1        |
|          | Sopa        | Creme de cenoura com ervilhas                                                                                                                           | 12,9       | 1,3       | 2,7       | 83,8        |
|          | Prato       | Massinha de peixe gratinada (c/ pescada, peixe vermelho, brócolos, pimentos e queijo) <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(7)(9)(10)(11)(14)</sup>                      | 23,5       | 12,9      | 25,9      | 319,3       |
|          | Vegetariano | Massa com grão, brócolos e pimentos <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                                                                                 | 49,2       | 8,4       | 14,4      | 349,4       |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, couve roxa e milho                                                                                                                    | 7,3        | 0,9       | 2,7       | 54,0        |
|          | Sobremesa   | Banana                                                                                                                                                  | 9,6        | 0,2       | 0,7       | 45,8        |
| 4ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                                           | 13,5       | 0,4       | 2,3       | 68,1        |
|          | Sopa        | Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>                                                                                                                 | 12,7       | 1,4       | 3,2       | 84,2        |
|          | Prato       | Feijoadà à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca e porco, couve e cenoura) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> | 40,6       | 10,1      | 23,0      | 359,1       |
|          | Vegetariano | Feijoadà vegetariana (feijão branco, couve e cenoura) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                         | 66,2       | 6,4       | 20,2      | 444,3       |
|          | Hortícolas  | Couve e cenoura cozida                                                                                                                                  | 3,2        | 0,1       | 1,6       | 25,5        |
|          | Sobremesa   | Pêra                                                                                                                                                    | 5,9        | 0,2       | 0,2       | 29,2        |
| 5ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                                           | 13,5       | 0,4       | 2,3       | 68,1        |
|          | Sopa        | Grão-de-bico com espinafres <sup>(6)(9)(13)</sup>                                                                                                       | 13,1       | 1,6       | 3,4       | 88,9        |
|          | Prato       | Abrótea assada <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida                                                                                         | 18,2       | 5,2       | 19,1      | 200,1       |
|          | Vegetariano | Soja estufada com couve-flor e salsa <sup>(1)(5)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup> , Batata cozida                                                             | 28,5       | 5,9       | 28,5      | 302,7       |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, tomate e pepino                                                                                                                       | 1,4        | 0,2       | 0,9       | 12,9        |
|          | Sobremesa   | Fruta da época / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>                                                                                                | 7,4 / 13,7 | 0,2 / 0,0 | 0,4 / 0,0 | 35,3 / 56,0 |
| 6ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                                           | 13,5       | 0,4       | 2,3       | 68,1        |
|          | Sopa        | Alface e cenoura                                                                                                                                        | 13,3       | 1,3       | 2,4       | 83,3        |
|          | Prato       | Peito de peru estufado com ervilhas <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                                 | 25,7       | 13,4      | 23,6      | 327,2       |
|          | Vegetariano | Ervilhas estufadas com cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                                          | 36,1       | 6,5       | 12,8      | 282,4       |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, pepino e pimento                                                                                                                      | 1,1        | 0,3       | 1,0       | 12,8        |
|          | Sobremesa   | Laranja                                                                                                                                                 | 4,9        | 0,1       | 0,6       | 25,1        |

#### Notas:

\* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Legenda:** HC=Hidratos de Carbono, LIP= Lípidos, PROT= Proteína.

**Alérgenos:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos

|          |             |                                                                                                                     | HC<br>(g) | LIP.<br>(g) | PROT.<br>(g) | ENERGIA<br>(Kcal) |
|----------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|--------------|-------------------|
| 2ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                       | 13,5      | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | Sopa        | Alho-francês com couve coração <sup>(9)</sup>                                                                       | 13,5      | 1,4         | 3,1          | 89,6              |
|          | Prato       | Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>           | 40,3      | 12,2        | 12,2         | 322,9             |
|          | Vegetariano | Salteado de ervilhas e couve-flor <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>            | 45,9      | 6,1         | 12,5         | 315,8             |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, tomate e beterraba                                                                                | 3,1       | 0,1         | 1,2          | 22,3              |
|          | Sobremesa   | Pêra                                                                                                                | 5,9       | 0,2         | 0,2          | 29,2              |
| 3ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                       | 13,5      | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | Sopa        | Caldo verde (s/ chouriço)                                                                                           | 12,1      | 1,6         | 4,5          | 90,9              |
|          | Prato       | Bife de porco estufado <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                          | 22,1      | 10,2        | 25,6         | 286,6             |
|          | Vegetariano | Favas estufadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                 | 36,5      | 6,5         | 15,9         | 291,4             |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, couve roxa e cenoura                                                                              | 4,0       | 0,0         | 1,7          | 29,3              |
|          | Sobremesa   | Banana                                                                                                              | 9,6       | 0,2         | 0,7          | 45,8              |
| 4ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                       | 13,5      | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | Sopa        | Couve-flor com cenoura                                                                                              | 13,9      | 1,3         | 3,3          | 88,5              |
|          | Prato       | Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata e ovo) <sup>(1)(2)(3)(4)(9)(10)(11)(13)(14)</sup>                     | 21,9      | 9,0         | 18,1         | 247,3             |
|          | Vegetariano | Grão estufado c/ tomate e alho francês <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Batata cozida                             | 45,2      | 7,7         | 12,9         | 321,8             |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, tomate e milho                                                                                    | 6,0       | 1,0         | 1,7          | 42,8              |
|          | Sobremesa   | Kiwi                                                                                                                | 7,1       | 0,3         | 0,7          | 36,5              |
| 5ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                       | 13,5      | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | Sopa        | Brócolos                                                                                                            | 11,9      | 1,5         | 2,6          | 79,0              |
|          | Prato       | Tirinhas de frango salteadas com cenoura e couve <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> | 24,7      | 17,9        | 22,4         | 356,2             |
|          | Vegetariano | Massada de feijão vermelho com cenoura e couve <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                                  | 56,3      | 6,8         | 20,2         | 409,2             |
|          | Hortícolas  | Feijão verde e couve-flor cozido                                                                                    | 2,4       | 0,2         | 1,6          | 20,9              |
|          | Sobremesa   | Laranja                                                                                                             | 4,9       | 0,1         | 0,6          | 25,1              |
| 6ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                       | 13,5      | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | Sopa        | Feijão branco com couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>                                                                 | 15,5      | 1,3         | 4,8          | 105,5             |
|          | Prato       | Maruca estufada <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de ervilhas e milho <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>           | 39,3      | 6,3         | 23,1         | 314,9             |
|          | Vegetariano | Arroz de lentilhas, pimentos e cenoura <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                                             | 58,6      | 5,7         | 16,1         | 366,9             |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, couve roxa, pepino                                                                                | 2,7       | 0,2         | 1,8          | 24,1              |
|          | Sobremesa   | Maçã Golden                                                                                                         | 8,4       | 0,3         | 0,1          | 39,4              |

## Notas:

\* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Legenda:** HC=Hidratos de Carbono, LIP= Lípidos, PROT= Proteína.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos

|          |             |                                                                                                                           | HC   | LIP. | PROT. | ENERGIA |
|----------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------|---------|
|          |             |                                                                                                                           | (g)  | (g)  | (g)   | (Kcal)  |
| 2ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                             | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Abóbora com feijão verde                                                                                                  | 12,3 | 1,3  | 2,3   | 77,3    |
|          | Prato       | Almôndegas de aves estufadas com ervilhas e cenoura <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> | 27,7 | 12,0 | 24,6  | 329,0   |
|          | Vegetariano | Massa com ervilhas, cenoura, tomate <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>                                                       | 36,1 | 6,5  | 12,8  | 282,6   |
|          | Hortícolas  | Feijão-verde e couve-flor cozidos                                                                                         | 2,4  | 0,2  | 1,6   | 20,9    |
|          | Sobremesa   | Maçã vermelha                                                                                                             | 8,4  | 0,3  | 0,1   | 39,4    |
| 3ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                             | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Feijão branco com couve-lombarda <sup>(6)(13)</sup>                                                                       | 13,4 | 1,2  | 3,7   | 89,7    |
|          | Prato       | Paloco à Gomes de Sá (c/ batata, ovo, azeitonas e salsa) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup>                     | 17,5 | 9,4  | 15,8  | 220,7   |
|          | Vegetariano | Tofu à Gomes de Sá (c/ alho francês, brócolos e azeitonas) <sup>(1)(4)(6)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>                         | 19,2 | 12,6 | 15,6  | 259,0   |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, tomate e beterraba                                                                                      | 3,1  | 0,1  | 1,2   | 22,3    |
|          | Sobremesa   | Banana                                                                                                                    | 9,6  | 0,2  | 0,7   | 45,8    |
| 4ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                             | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Juliana de legumes (alho francês e cenoura) <sup>(9)</sup>                                                                | 14,4 | 1,4  | 2,7   | 90,9    |
|          | Prato       | Frango estufado com cenoura e couve <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                       | 24,7 | 17,9 | 22,4  | 356,2   |
|          | Vegetariano | Grão-de-bico estufado com cenoura e couve <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>          | 51,7 | 8,3  | 15,1  | 365,3   |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, tomate e pepino                                                                                         | 1,4  | 0,2  | 0,9   | 12,9    |
|          | Sobremesa   | Kiwi                                                                                                                      | 7,1  | 0,3  | 0,7   | 36,5    |
| 5ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                             | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Creme de couve-flor e cenoura                                                                                             | 13,9 | 1,3  | 3,3   | 88,5    |
|          | Prato       | Salada de cavala com feijão frade e batata <sup>(1)(4)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                                            | 21,0 | 10,4 | 22,4  | 273,9   |
|          | Vegetariano | Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                               | 45,6 | 6,3  | 18,5  | 350,1   |
|          | Hortícolas  | Brócolos e cenoura cozidos                                                                                                | 1,9  | 0,2  | 0,9   | 15,5    |
|          | Sobremesa   | Laranja                                                                                                                   | 4,9  | 0,1  | 0,6   | 25,1    |
| 6ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                             | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Nabo com espinafres <sup>(9)</sup>                                                                                        | 11,8 | 1,6  | 2,6   | 79,9    |
|          | Prato       | Pá de porco assada no forno <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                            | 32,3 | 12,6 | 23,6  | 339,2   |
|          | Vegetariano | Lentilhas estufadas com cenoura e cogumelos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>     | 58,9 | 5,8  | 16,6  | 370,8   |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, tomate e cenoura                                                                                        | 2,7  | 0,1  | 0,8   | 18,1    |
|          | Sobremesa   | Pêra                                                                                                                      | 5,9  | 0,2  | 0,2   | 29,2    |

#### Notas:

\* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Legenda:** HC=Hidratos de Carbono, LIP= Lípidos, PROT= Proteína.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos

|          |             |                                                                                                                       | HC<br>(g) | LIP.<br>(g) | PROT.<br>(g) | ENERGIA<br>(Kcal) |
|----------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|--------------|-------------------|
| 2ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                         | 13,5      | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | Sopa        | Curgete e feijão verde                                                                                                | 11,7      | 1,5         | 2,8          | 78,3              |
|          | Prato       | Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>                                  | 22,9      | 14,5        | 23,6         | 320,4             |
|          | Vegetariano | Bolonhesa de soja <sup>(1)(3)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                        | 32,4      | 6,4         | 29,0         | 324,4             |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, tomate e cenoura                                                                                    | 2,7       | 0,1         | 0,8          | 18,1              |
|          | Sobremesa   | Banana                                                                                                                | 9,6       | 0,2         | 0,7          | 45,8              |
| 3ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                         | 13,5      | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | Sopa        | Grão-de-bico com nabijas <sup>(6)(13)</sup>                                                                           | 14,2      | 1,6         | 3,9          | 96,3              |
|          | Prato       | Peixe vermelho assado no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>          | 17,5      | 7,5         | 18,0         | 212,8             |
|          | Vegetariano | Soja estufada com couve-flor e salsa <sup>(1)(5)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup> , Batata cozida <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> | 28,5      | 5,9         | 28,5         | 302,7             |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, couve roxa e milho                                                                                  | 7,3       | 0,9         | 2,7          | 54,0              |
|          | Sobremesa   | Pêra                                                                                                                  | 5,9       | 0,2         | 0,2          | 29,2              |
| 4ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                         | 13,5      | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | Sopa        | Crema de abóbora                                                                                                      | 12,2      | 1,3         | 1,8          | 74,6              |
|          | Prato       | Arroz de pato c/ chouriço <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                      | 32,8      | 12,5        | 17,9         | 318,5             |
|          | Vegetariano | Arroz de grão, cenoura e cogumelos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>                                               | 60,1      | 7,9         | 13,4         | 383,0             |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, tomate e pepino                                                                                     | 1,4       | 0,2         | 0,9          | 12,9              |
|          | Sobremesa   | Laranja                                                                                                               | 4,9       | 0,1         | 0,6          | 25,1              |
| 5ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                         | 13,5      | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | Sopa        | Alface e nabo                                                                                                         | 12,5      | 1,4         | 2,8          | 81,6              |
|          | Prato       | Massinha de atum com milho e brócolos <sup>(1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>                                              | 26,8      | 18,2        | 27,6         | 388,5             |
|          | Vegetariano | Massinha de ervilhas com milho e brócolos <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>                                             | 38,0      | 7,3         | 14,3         | 304,1             |
|          | Hortícolas  | Feijão verde e couve-flor cozido                                                                                      | 2,4       | 0,2         | 1,6          | 20,9              |
|          | Sobremesa   | Maçã Golden                                                                                                           | 8,4       | 0,3         | 0,1          | 39,4              |
| 6ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                         | 13,5      | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | Sopa        | Caldo verde (s/ chouriço)                                                                                             | 12,1      | 1,6         | 4,5          | 90,9              |
|          | Prato       | Perna de frango assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e Batata frita              | 41,2      | 22,3        | 22,4         | 460,0             |
|          | Vegetariano | Seitan de cebolada <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e Batata frita           | 50,7      | 11,0        | 18,1         | 382,2             |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, cenoura e couve roxa                                                                                | 4,0       | 0,0         | 1,7          | 29,3              |
|          | Sobremesa   | Mousse de chocolate <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>                                                                       | 14,7      | 2,0         | 1,1          | 83,6              |

#### Notas:

\* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Legenda:** HC=Hidratos de Carbono, LIP= Lípidos, PROT= Proteína.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos