



Ementa Outono-Inverno: Creche/ Pré-escolar/1º e 2º ciclo
Semana de 17 /02 /2025 a 21 /02 /2025

S1	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE
2ª Feira	Sopa de feijão-verde Geral: Estufado de atum em cenoura com arroz seco e brócolos cozidos ^{4,9,10} Dieta: Arroz de pescada com brócolos cozidos ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Iogurte sólido e pão de mistura c/ queijo creme magro de barrar Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte sólido + pão de mistura c/ queijo creme de barrar
3ª Feira	Sopa de feijão branco com couve-lombarda Geral: Almondegas de novilho estufadas em tomate com massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,9,10} Dieta: Vitela aos cubos estufada aos cubos com massa esparguete e cenoura cozida ^{1,3,9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
4ª Feira	Sopa de curgete e alho francês Geral: Perca cozida com batata, ovo e feijão-verde cozidos ^{3,4,9,10} Dieta: Perca cozida com batata e feijão-verde cozidos ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo tipo flamengo
5ª Feira	Creme de couve-flor Geral: Frango estufado em cebola, ervilha e cenoura com massa macarrão e salada de tomate ^{1,3,9,10} Dieta: Frango estufado em cru com massa esparguete e cenoura cozidas ^{1,3,9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
6ª Feira	Sopa de cenoura e couve tronçada Geral: Filetes de pescada fritos arroz seco de cenoura e salada de alface ^{3,4,9,10} Dieta/Creche: Pescada cozida com arroz seco e couve-coração cozida ⁴ Fruta da época	Creche: Iogurte líquido e pão de mistura c/ creme 100% de frutos oleaginosos Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte líquido + pão de mistura c/ creme de 100% frutos oleaginosos

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº93/DSEEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018. A ementa de dieta constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Regulamento (EU) Nº1169/2011: Alergénios: A ementa contém ou pode conter: 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, cajus, nozes e pistácios); 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO₂; 13- Tremoço e produtos à base de tremoço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos. A- Frutos oleaginosos (caju, avelã, amendoim ou amêndoa)

- Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.
- Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.
- Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.



Ementa Outono-Inverno: Creche/ Pré-escolar/1º e 2º ciclo
Semana de 24 /02 /2025 a 28 /02 /2025

SZ	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE
2ª Feira	Sopa de couve coração Geral: Bifanas de peru estufadas em molho de tomate com massa esparguete cozida e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,9,10} Dieta: Peru estufado em cru com massa esparguete e couves-de-bruxelas cozidas ^{1,3,9,10} Fruta da época	Creche: Iogurte sólido e pão de mistura c/ queijo creme magro de barrar Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte sólido + pão de mistura c/ queijo creme de barrar
3ª Feira	Sopa de espinafres Geral/ Dieta: Arroz de pescada com ervilhas e couve coração ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
4ª Feira	Sopa de feijão-vermelho e couve penca Geral: Strogonoff de frango e cogumelos salteados(s/natas) com massa fusilli cozida e salada de tomate ^{1,3,9,10} Dieta: Bife frango grelhado com massa fusilli cozida e brócolos cozidos ^{1,3,9,10} Fruta da época	Creche: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo tipo flamengo
5ª Feira	Creme de abóbora Geral: Salada de atum (ovo, feijão-frade, salsa, pimento e cebola picados) com batata cozida e feijão verde cozido ^{3,4,9,10} Dieta: Cozido de abrótea com batata e feijão-verde ⁴ Fruta da época/mousse de chocolate ^{1,3,7}	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
6ª Feira	Sopa de cebola e grão-de-bico Geral: Lombo de porco assado com arroz de cenoura e couve penca ^{9,10} Dieta: Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e couve penca ^{9,10} Fruta da época	Creche: Iogurte líquido e pão de mistura c/ creme 100% de frutos oleaginosos Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte líquido + pão de mistura c/ creme de 100% frutos oleaginosos

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018. A ementa de dieta constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Regulamento (EU) Nº1169/2011: Alergénios: A ementa contém ou pode conter: 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, cajus, nozes e pistácios); 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO₂; 13- Tremoço e produtos à base de tremoço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos. A- Frutos oleaginosos (caju, avelã, amendoim ou amêndoa)

- Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.
- Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.
- Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.



Ementa Outono-Inverno: Creche/ Pré-escolar/1º e 2º ciclo
Semana de 03 /03 /2025 a 07 /03 /2025

SS	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE
2ª Feira	Sopa de feijão-verde Geral: Guisado de bacalhau com massa cotovelos (pimento e cenoura) e salada de alface e cenoura ^{1,3,4,9,10} Dieta/Creche: Cozido de pescada com batata e couve coração ⁴ Fruta da época	Creche: Iogurte sólido e pão de mistura c/ queijo creme magro de barrar Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte sólido + pão de mistura c/ queijo creme de barrar
3ª Feira	Sopa de nabo e nabijas Geral: Panados de frango fritos com arroz seco e salada de alface e tomate ^{5,6,9,10} Dieta/Creche: Bife de frango grelhado com arroz seco e brócolos cozidos ^{9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
4ª Feira	Sopa de curgete e alho francês Geral: Medalhões de pescada no forno com salada russa (batata, cenoura e feijão-verde) e salada de tomate ^{4,9,10} Dieta: Medalhões de pescada (assado ao natural) com batata e feijão-verde ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo tipo flamengo
5ª Feira	Creme de couve-flor Geral: Feijoada à transmontana (vitela, frango, cenoura, feijão vermelho e repolho) com arroz seco ^{9,10} Dieta: Arroz de frango e repolho ^{9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
6ª Feira	Sopa de couve tronchuda e lentilhas Geral: Massada de atum ao natural (cebola, ervilha e cenoura raspada) ^{1,3,4,9,10} Dieta: Pargo assado ao natural (limão e alho) arroz seco e cenoura cozida ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Iogurte líquido e pão de mistura c/ creme 100% de frutos oleaginosos Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte líquido + pão de mistura c/ creme de 100% frutos oleaginosos

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018. A ementa de dieta constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Regulamento (EU) Nº1169/2011: Alergénios: A ementa contém ou pode conter: 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, caju, nozes e pistácios); 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO₂; 13- Tremoço e produtos à base de tremoço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos. A- Frutos oleaginosos (caju, avelã, amendoim ou amêndoa)

- Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.
- Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.
- Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.



Ementa Outono-Inverno: Creche/ Pré-escolar/1º e 2º ciclo
Semana de 10 /03 /2025 a 14 /03 /2025

S4	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE
2ª Feira	Sopa de feijão-verde Geral: Bolonhesa de novilho (tomate, cebola, cenoura) com massa esparguete cozida e salada de tomate e pepino ^{1,3,9,10} Dieta: Novilho estufado ao natural com massa esparguete, couve-flor e cenoura ^{1,3} Fruta da época	Creche: Iogurte sólido e pão de mistura c/ queijo creme magro de barrar Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte sólido + pão de mistura c/ queijo creme de barrar
3ª Feira	Sopa de feijão branco com couve-lombarda Geral: Arroz de tentáculos de pota e salada de alface e tomate ^{4,9,10} Dieta/Creche: Arroz de pescada e couve coração ^{4,9,1} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
4ª Feira	Sopa de curgete e alho francês Geral: Massa à Lavrador (Massa macarrão, peru, cenoura, feijão vermelho e couve penca) ^{1,3,9,10} Dieta: Peru estufado em cru com massa macarrão e couve penca ^{1,3,9,10} Fruta da época	Creche: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo tipo flamengo
5ª Feira	Creme de couve-flor Geral: Gratinado de pescada (batata, pescada e brócolos cozidos no forno ao natural) ^{4,9,10} Dieta: Cozido de perca com batata e brócolos ^{4,9,10} Fruta da época/salada de fruta (3 variedades min)	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
6ª Feira	Sopa de cenoura e couve tronchuda Geral: Arroz de frango (frango desfiado, pimento, cebola) com salada de alface e cenoura ^{9,10} Dieta: Arroz de frango com hortaliça ^{9,10} Fruta da época	Creche: Iogurte líquido e pão de mistura c/ creme 100% de frutos oleaginosos Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte líquido + pão de mistura c/ creme de 100% frutos oleaginosos

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018. A ementa de dieta constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confecionados.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Regulamento (EU) Nº1169/2011: Alergénios: A ementa contém ou pode conter: 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, caju, nozes e pistácios); 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO₂; 13- Tremoço e produtos à base de tremoço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos. A- Frutos oleaginosos (caju, avelã, amendoim ou amêndoa)

- Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.
- Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.
- Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.



Ementa Outono-Inverno: Creche/ Pré-escolar/1º e 2º ciclo
Semana de 03 /02 /2025 a 07 /02 /2025

S5	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE
2ª Feira	Sopa de couve coração Geral: Arroz colorido (ovo mexido, salsa, pimento, cebola e cenoura) c/ salada de alface e tomate ^{3,9,10} Dieta/Creche: Arroz colorido (ovo mexido, cebola, cenoura, salsa) e couves-de-bruxelas cozidas ³ Fruta da época	Creche: logurte sólido e pão de mistura c/ queijo creme magro de barrar Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: logurte sólido + pão de mistura c/ queijo creme de barrar
3ª Feira	Sopa de espinafres Geral: Rancho (massa macarrão, vitela, porco, grão-de-bico, cenoura e couve penca) ^{1,3,9,10} Dieta: Vitela estufada em cru com massa macarrão e couve penca ^{1,3,9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
4ª Feira	Sopa de feijão-vermelho e couve penca Geral: Salada russa com atum (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde) ^{3,4,9,10} Dieta: Filete de pescada grelhado com batata e feijão-verde cozidos ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo tipo flamengo
5ª Feira	Creme de abóbora Geral: Frango assado com arroz seco e salada de alface e cenoura raspada ^{9,10} Dieta: Bife de frango grelhado com arroz seco e brócolos cozidos ^{9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
6ª Feira	Sopa de cebola e grão-de-bico Geral: Bacalhau à Brás (bacalhau, batata palha, cebola, alho francês e ovo) e salada de tomate ^{3,4,9,10} Dieta/Creche: Pescada grelhada com batata e couve-lombarda cozida ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: logurte líquido e pão de mistura c/ creme 100% de frutos oleaginosos Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: logurte líquido + pão de mistura c/ creme de 100% frutos oleaginosos

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018. A ementa de dieta constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Regulamento (EU) Nº1169/2011: Alergénios: A ementa contém ou pode conter: 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, cajus, nozes e pistácios); 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO₂; 13- Tremoço e produtos à base de tremoço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos. A- Frutos oleaginosos (caju, avelã, amendoim ou amêndoa)

- Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.
- Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.
- Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.



Ementa Outono-Inverno: Creche/ Pré-escolar/1º e 2º ciclo
Semana de 10 /02 /2025 a 14 /02 /2025

S6	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE
2ª Feira	Sopa de feijão-verde Geral: Peru estufado ao natural com massa esparguete, curgete, pimento e couve lombarda ^{1,3} Dieta: Peru estufado ao natural com massa esparguete, couve lombarda e curgete ^{1,3} Fruta da época	Creche: logurte sólido e pão de mistura c/ queijo creme magro de barrar Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: logurte sólido + pão de mistura c/ queijo creme de barrar
3ª Feira	Canja ^{1,3} Geral: Medalhões de pescada em cebolada com batata cozida e salada de couve coração e cenoura laminada ^{4,9,10} Dieta: Medalhões de pescada ao natural com batata e cenoura cozidas ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
4ª Feira	Creme de couve-flor Geral: Bifinhos de frango grelhados com feijão preto estufado, arroz de cenoura e salada de tomate e alface Dieta: Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e couves de bruxelas Fruta da época	Creche: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo tipo flamengo
5ª Feira	Sopa de cenoura e feijão branco Geral: Filetes de salmão no forno (cama de cebola e pimento) com puré de batata e salada de tomate e cebola ^{4,7,9,10} Dieta: Filete de salmão ao natural com batata e couve flor cozidas ⁴ - Fruta da época/ Bolo cenoura/laranja ^{1,3,7,8}	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
6ª Feira	Sopa de couve tronchuda e grão-de-bico Geral: Rojões de porco com arroz seco de cenoura e repolho cozido ^{9,10} Dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco e repolho cozido ^{9,10} Fruta da época	Creche: logurte líquido e pão de mistura c/ creme 100% de frutos oleaginosos Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: logurte líquido + pão de mistura c/ creme de 100% frutos oleaginosos

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018. A ementa de dieta constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Regulamento (EU) Nº1169/2011: Alergénios: A ementa contém ou pode conter: 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, cajus, nozes e pistácios); 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO₂; 13- Tremoço e produtos à base de tremoço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos. A- Frutos oleaginosos (caju, avelã, amendoim ou amêndoa)

- Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.
- Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.
- Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.