



Ementa Outono-Inverno: Creche/ Pré-escolar/1º e 2º ciclo

Semana de 04 / 03 / 2024 a 08 / 03 / 2024

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: Leite simples + pão de mistura simples c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite simples + pão de mistura c/ fiambre peru/frango
3ª Feira	Sopa de feijão branco com couve-lombarda Geral: Almondégas 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: Filete de pescada cozida com batata, ovo e feijão-verde cozidos ^{3,4,9,10} Dieta: Pescada 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
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: Cação frito arroz seco de cenoura e salada de alface ^{3,4,9,10} Dieta/Creche: Perca cozida com arroz seco e couve-coração cozida ⁴ 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 magro de barrar

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, 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- Tremeço e produtos à base de tremeço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos.

- 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 11/03/2024 a 15/03/2024

S2	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: Leite simples + pão de mistura simples c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite simples + pão de mistura c/ fiambre peru/frango
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 <i>fusilli</i> cozida e salada de tomate ^{1,3,9,10} Dieta: Bife frango grelhado com massa <i>fusilli</i> 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
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: 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 magro de barrar

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, cajú, 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.

- 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 18 / 03 / 2024 a 22 / 03 / 2024

S3	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE
2ª Feira	<p>Sopa de feijão-verde</p> <p>Geral: Guisado de bacalhau com massa cotovelos (pimento e cenoura) e salada de alface e cenoura ^{1,3,4,9,10}</p> <p>Dieta/Creche: Cozido de pescada com batata e couve coração⁴</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creche: Leite simples + pão de mistura simples c/ queijo</p> <p>Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite simples + pão de mistura c/ fiambre peru/frango</p>
3ª Feira	<p>Sopa de nabo e nabijas</p> <p>Geral: Panados de frango fritos com arroz seco e salada de alface e tomate ^{5,6,9,10}</p> <p>Dieta/Creche: Bife de frango grelhado com arroz seco e brócolos cozidos^{9,10} Fruta da época</p>	<p>Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal</p> <p>Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal</p>
4ª Feira	<p>Sopa de curgete e alho francês</p> <p>Geral: Medalhões de pescada no forno com salada russa (batata, cenoura e feijão-verde) e salada de tomate^{4,9,10}</p> <p>Dieta: Medalhões de pescada (assado ao natural) com batata e feijão-verde^{4,9,10}</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creche: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo</p> <p>Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo</p>
5ª Feira	<p>Creme de couve-flor</p> <p>Geral: Feijoada à transmontana (vitela, frango, cenoura, feijão vermelho e repolho) com arroz seco^{9,10}</p> <p>Dieta: Arroz de frango e repolho^{9,10}</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal</p> <p>Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal</p>
6ª Feira	<p>Sopa de couve tronchuda e lentilhas</p> <p>Geral: Massada de atum ao natural (cebola, ervilha e cenoura raspada)^{1,3,4,9,10}</p> <p>Dieta: Pargo assado ao natural (limão e alho) arroz seco e cenoura cozida^{4,9,10}</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creche: Iogurte sólido e pão de mistura c/ queijo creme magro de barrar</p> <p>Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte sólido + pão de mistura c/ queijo creme magro de barrar</p>

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, cajú, 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.

- 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 25 / 03 / 2024 a 29 / 03 / 2024

S4	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE
2ª Feira	Sopa de feijão-verde Geral/Dieta: Estufado de massa de laços com cubos de peru e brócolos ^{1,3,9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura simples c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite simples + pão de mistura c/ fiambre peru/frango
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: <i>Massa à Lavrador</i> (Massa macarrão, vitela, cenoura, feijão vermelho 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: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo
5ª Feira	Creme de couve-flor Geral: Lombo de pescada estufada em molho grosso (cenoura, tomate e salsa) com puré de batata e brócolos cozidos ^{1,3,4,9,10} 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 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 magro de barrar

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.

- 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 01/04/2024 a 05/04/2024

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

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, 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.

- 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 08 / 04 / 2024 a 12 / 04 / 2024

S6	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE
2ª Feira	Sopa de feijão-verde Geral: Ovos mexidos (com cebola, salsa, pimento e cogumelos) com arroz branco e salada de alface ^{3,9,10} Dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco e brócolos cozidos Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura simples c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite simples + pão de mistura c/ fiambre peru/frango
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	Sopa de cenoura e feijão branco Geral: Frango estufado com massa talharim, cenoura e lentilhas com salada de tomate e cebola ^{1,3,9,10} Dieta: Frango estufado ao natural com massa talharim cozida e couve-de-bruxelas ^{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
5ª Feira	Creme de couve-flor Geral: Filetes de peixe-vermelho no forno (cama de cebola e pimento) com batata assada e salada de tomate e cebola ^{4,7,9,10} Dieta: Filete de peixe-vermelho 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 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 magro de barrar

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 rijas (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.

- 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.