

**Semana de 30 outubro a 4 novembro**

Semana VII

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açucares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de alface com abóbora em cubinhos <sup>12</sup>	350	84	3,2	0,5	11,7	3,3	2,0	0,1
	<i>Prato</i>	Empadão (arroz) de carne de vaca (100% de carne de vaca)	1915	458	17,3	5,9	50,6	3,3	23,6	0,3
	<i>Vegetariano</i>	Feijão branco estufado com espinafres e batata cozida <sup>12</sup>	1346	322	4,5	0,6	53,4	5,3	15,5	0,6
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de alface, tomate e couve roxa	241	58	5,1	0,7	2,1	2,0	0,9	0,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
3ª FEIRA		FERIADO								
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Hortaliça <sup>12</sup>	388	93	3,3	0,4	12,8	4,5	3,0	0,1
	<i>Prato</i>	Ementa prevista substituída por: atum com ovo, feijão frade e batata cozida								
	<i>Vegetariano</i>	Empadão de grão	1636	391	6,1	0,7	66,0	5,3	16,2	0,2
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de tomate, cenoura e pepino	250	60	5,2	0,8	2,6	2,5	0,7	0,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Grêlos <sup>12</sup>	345	83	3,1	0,4	11,5	3,2	1,9	0,1
	<i>Prato</i>	<b>Bacalhau</b> <sup>4</sup> crescido cozido com grão, ervas aromáticas, cebola picada, <b>ovo</b> <sup>3</sup> e batata cozida <sup>12</sup>	2367	566	15,9	3,0	64,5	3,9	39,4	3,3
	<i>Prato Opção</i>	<b>Solha</b> <sup>4</sup> grelhada e batata cozida <sup>12</sup>	1169	279	8,9	1,3	33,4	2,1	15,4	2,2
	<i>Vegetariano</i>	<b>Lasanha de lentilhas, curgete e milho</b> <sup>1</sup>	1419	364	5,0	0,7	62,9	5,5	15,5	0,3
	<i>Salada/Legumes</i>	Couve flor, cenoura e feijão verde cozidos	277	66	5,1	0,8	3,5	2,9	1,6	1,0
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época / <b>Gelatina vegetal de ananás</b> <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	205/769	49/184	4,9/-	0,0/-	11/46	11/-	1,0/-	0/-
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão verde <sup>12</sup>	369	88	3,2	0,5	12,5	3,9	2,3	0,1
	<i>Prato</i>	Perna de peru assada com ervas aromáticas e <b>massa espiral</b> <sup>1,3</sup>	1781	426	15,4	3,7	43,9	2,7	26,7	0,4
	<i>Vegetariano</i>	Ervilhas estufadas com cenoura e batata cozida <sup>12</sup>	983	235	3,4	0,5	41,1	5,0	8,8	0,3
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de tomate, pimento e beterraba	239	57	5,2	0,7	2,1	2,0	0,6	0,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0

**NOTA:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 7 a 11 novembro de 2022

Semana VIII

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Puré de alho francês com couve branca <sup>12</sup>	382	91	3,3	0,5	12,9	4,5	2,5	0,1
	<i>Prato</i>	Panadinhos de peixe (douradinhos) <sup>1,4,12</sup> no forno com salada feijão frade e batata <sup>12</sup>	2097	504	13,9	1,0	69,4	3,3	24,1	1,1
	<i>Prato de Opção</i>	Carapau <sup>4</sup> grelhado e salada de batata <sup>12</sup> e feijão frade	1677	401	7,4	1,4	55,5	3,3	26,4	0,3
	<i>Vegetariano</i>	Massa <sup>1,3</sup> salteada com grelos, couve flor, grão e cenoura	1935	463	7,3	1,0	76,5	6,1	20,8	0,2
	<i>Salada/Legumes</i>	Brócolos, couve-de-bruxelas e cenoura cozida	281	67	5,5	0,8	2,7	2,3	1,8	2,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11	11	1,0	0,0
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Caldo verde <sup>12</sup>	336	80	3,2	0,4	10,5	2,4	2,2	0,0
	<i>Prato</i>	Coxas de frango no forno com arroz branco	1826	436	17,2	3,5	48,1	0,9	20,4	0,3
	<i>Vegetariano</i>	Gratinado de batata, grão e brócolos <sup>1</sup>	1660	397	6,3	0,8	66,3	5,6	16,9	0,2
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de beterraba, cenoura e pepino	233	56	5,1	0,8	1,9	1,8	0,6	0,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Puré de curgete <sup>12</sup>	364	87	3,2	0,5	12,0	3,7	2,3	0,1
	<i>Prato</i>	Massada de maruca <sup>1,3,4</sup>	1224	293	4,3	0,7	44,4	3,4	17,8	0,9
	<i>Prato de Opção</i>	Corvina <sup>4</sup> cozida (posta) com batata <sup>12</sup> e feijão verde cozidos	1392	333	11,3	1,7	35,9	4,2	21,0	0,9
	<i>Vegetariano</i>	Ervilhas estufadas com cenoura e arroz branco	983	235	3,4	0,5	41,1	5,0	8,8	0,3
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de alface, tomate e cenoura	243	58	5,1	0,7	2,4	2,3	0,7	0,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Couve coração <sup>12</sup>	354	85	3,1	0,4	11,7	3,4	2,3	0,1
	<i>Prato</i>	Borrego estufado e arroz branco	1690	404	11,2	3,1	50,5	3,2	23,9	0,4
	<i>Vegetariano</i>	Feijão branco estufado com tomate e arroz branco	1627	389	7,0	1,0	66,7	3,0	13,0	0,2
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de alface, beterraba e pepino	220	52	5,1	0,8	0,9	0,9	0,7	0,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Lentilhas com cenoura ralada <sup>12</sup>	640	153	3,2	0,5	22,7	2,8	7,8	0,1
	<i>Prato</i>	Abrótea <sup>4</sup> cozida e batata <sup>12</sup> e cenoura cozida	1118	267	5,1	0,7	34,9	3,4	19,5	0,9
	<i>Prato de Opção</i>	Solha <sup>4</sup> grelhada e puré de batata <sup>7,12</sup>	1125	269	6,5	1,2	35,1	3,8	16,5	0,4
	<i>Vegetariano</i>	Massa espiral <sup>1,3</sup> primavera (massa espiral <sup>1,3</sup> estufada com tofu <sup>1,6</sup> , cenoura e milho)	1228	318	6,7	1,0	50,3	4,4	13,0	0,4
	<i>Salada/Legumes</i>	Couve lombarda, brócolos e feijão verde cozido	289	69	5,4	0,8	2,7	2,3	2,6	0,4
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época / Pudim flan <sup>7</sup>	205/938	49/224	4,9/6,0	0,0/4,6	11/36,6	11/27,8	1,0/6,2	0/0,8

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

## Semana de 14 a 18 de novembro de 2022

## Semana I

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açucares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Lombardo e cenoura (Juliana) <sup>12</sup>	346	83	3,1	0,4	11,2	3,0	2,3	0,1
	<i>Prato</i>	Coxa de frango assada com ervas aromáticas e <b>massa espiral</b> <sup>1,3</sup>	1827	436	18,1	3,7	43,3	2,3	23,5	0,3
	<i>Vegetariano</i>	<b>Cogumelos</b> <sup>12</sup> estufados com ervilhas e tomate e <b>esparguete</b> <sup>1,3,6</sup>	1247	298	4,8	0,8	49,6	4,4	12,7	0,6
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de alface, beterraba e tomate	233	56	5,1	0,7	1,8	1,8	0,7	0,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de curgete com couve portuguesa <sup>12</sup>	389	93	3,3	0,5	12,8	4,5	3,0	0,1
	<i>Prato</i>	<b>Pescada nº4</b> <sup>4</sup> cozida com molho de salsa e batata cozida <sup>12</sup>	1139	272	6,2	0,9	33,4	2,1	19,7	0,4
	<i>Prato Opção</i>	<b>Salmão</b> <sup>4</sup> assado no forno com tomate e batata assada <sup>12</sup>	2042	488	29,2	5,2	35,1	3,6	20,3	0,3
	<i>Vegetariano</i>	Salada de grão, batata <sup>12</sup> , brócolos, cenoura e nabo cozidos	1728	413	8,2	1,0	66,3	5,7	16,7	0,3
	<i>Salada/Legumes</i>	Brócolos, cenoura e nabo cozidos	245	59	5,2	0,7	2,1	1,9	1,0	2,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Ervilhas com cenoura <sup>12</sup>	448	107	3,3	0,5	14,6	3,3	4,4	0,1
	<i>Prato</i>	Lombo de porco estufado (fatiado) com cenoura e arroz branco	1703	407	10,8	2,4	50,5	3,2	25,7	0,4
	<i>Vegetariano</i>	<b>Soja</b> <sup>6</sup> estufada com curgete e cenoura com arroz branco	1950	463	6,9	1,0	67,9	4,0	31,4	0,2
	<i>Salada/Legumes</i>	Feijão verde, couve-flor e curgete cozidos	276	66	5,3	0,8	2,8	2,3	2,0	2,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Abóbora com espinafres <sup>12</sup>	337	81	3,4	0,5	10,3	2,0	2,1	0,1
	<i>Prato</i>	<b>Atum</b> <sup>4</sup> com feijão frade, batata <sup>12</sup> , cenoura e ovo <sup>3</sup>	2389	571	20,9	3,4	57,0	4,7	37,3	1,1
	<i>Prato Opção</i>	<b>Bacalhau</b> <sup>4</sup> corrente grelhado com ovo <sup>3</sup> , salada mista (batata <sup>12</sup> , grão, cenoura, feijão verde)	2640	631	19,1	3,5	67,8	6,7	45,2	4,2
	<i>Vegetariano</i>	Favas estufadas com cenoura e batata cozida <sup>12</sup>	1044	249	3,5	0,5	43,0	6,2	10,5	0,3
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de tomate, pepino e nabo cru	246	59	5,3	0,8	2,2	2,1	0,7	0,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época / <b>Gelatina vegetal de morango</b> <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	205/769	49/184	4,9/-	0,0/-	11/46	11/-	1,0/-	0/-
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Brócolos <sup>12</sup>	340	81	3,2	0,5	10,8	2,5	2,1	0,1
	<i>Prato</i>	<b>Bolnhesa</b> de carne de vaca (carne de vaca picada 100% com tomate e esparguete <sup>1,3,6</sup> )	1889	541	18,2	6,0	44,4	3,4	26,4	0,3
	<i>Vegetariano</i>	<b>Massa espiral gratinada</b> <sup>1,3</sup> com lentilhas e tomate	1395	333	4,4	0,7	57,7	5,0	14,2	0,2
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de alface, couve roxa e beterraba	225	54	5,0	0,7	1,4	1,3	0,8	0,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijá, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

**Semana de 21 a 25 de novembro de 2022**
**Semana II**

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão-verde <sup>12</sup>	369	88	3,2	0,5	12,5	3,9	2,3	0,1
	<i>Prato</i>	Salada de <b>pescada n°3</b> <sup>4</sup> com batata <sup>12</sup> , cenoura e ervilhas cozidas	1279	306	6,5	0,9	38,4	4,1	22,5	0,5
	<i>Prato de Opção</i>	<b>Filetes de pescada</b> <sup>4</sup> no forno com açorda de coentros	1766	422	5,5	0,9	63,6	3,8	27,8	2,0
	<i>Vegetariano</i>	Feijão branco estufado com espinafres e batata cozida <sup>12</sup>	1346	322	4,5	0,6	53,4	4,3	15,5	0,6
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de milho, tomate e cenoura	249	94	5,5	0,7	9,6	2,9	1,5	0,4
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Grão com hortaliça <sup>12</sup>	918	219	5,2	0,6	32,7	5,0	9,8	0,1
	<i>Prato</i>	Carne de bovino estufado (fatiado) com cenoura e <b>massa fusilli</b> <sup>1,3</sup>	2071	495	22,2	6,9	44,8	3,7	27,9	0,3
	<i>Vegetariano</i>	<b>Massa fusilli gratinada com seitan</b> <sup>1,3,6</sup> e tomate	1267	303	4,6	0,7	47,8	3,4	16,5	0,2
	<i>Salada/Legumes</i>	Brócolos, cenoura e curgete	266	64	5,3	0,8	2,5	2,3	1,5	0,6
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Couve-flor <sup>12</sup>	343	82	3,1	0,4	11,3	3,0	2,1	0,1
	<i>Prato</i>	<b>Salmão</b> <sup>4</sup> assado, nabiças cozidas e arroz branco	2380	581	32,6	5,7	48,1	0,9	21,0	0,3
	<i>Prato de Opção</i>	<b>Solha</b> <sup>4</sup> grelhada com tomilho, batata cozida e grelos	1210	289	9,1	1,4	34,5	3,0	16,4	2,2
	<i>Vegetariano</i>	Empadão de grão	1636	391	6,1	0,7	66,0	5,3	16,2	0,2
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de alface, couve-roxa e pimento	227	54	5,1	0,7	1,3	1,1	0,9	0,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época / <b>Pudim flan</b> <sup>7</sup>	205/938	49/224	4,9/6,0	0,0/4,6	11/36,6	11/27,8	1,0/6,2	0/0,8
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Puré de legumes <sup>12</sup>	395	94	3,3	0,5	13,7	5,2	2,5	0,1
	<i>Prato</i>	Perna de peru assada com alecrim e <b>esparguete</b> <sup>1,3,6</sup>	1792	428	15,4	3,7	44,7	3,6	26,7	0,4
	<i>Vegetariano</i>	Ervilhas estufadas com cenoura e arroz branco	1337	320	6,7	1,0	54,8	3,3	8,6	0,2
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de cenoura, alface e nabo	231	55	5,1	0,7	1,9	1,8	0,6	0,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Cenoura com espinafres <sup>12</sup>	352	84	3,3	0,5	11,3	3,0	2,2	0,2
	<i>Prato</i>	<b>Abrótea</b> <sup>4</sup> cozida, batata <sup>12</sup> e cenoura cozida	1118	267	5,1	0,7	34,9	3,4	19,5	0,9
	<i>Prato de Opção</i>	<b>Peixe vermelho</b> <sup>4</sup> assado com cebolinhas e batata cozida <sup>12</sup>	1172	280	9,5	1,4	34,1	2,6	13,7	0,3
	<i>Vegetariano</i>	<b>Bolonhesa</b> de lentilhas (lentilhas estufadas com <b>esparguete</b> <sup>1,3,6</sup> )	1371	328	4,4	0,7	56,7	4,0	14,0	0,2
	<i>Salada/Legumes</i>	Couve-flor, cenoura e nabos cozidos	244	58	5,1	0,7	2,3	2,1	0,9	0,4
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0

**NOTA:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 28 de novembro a 2 de dezembro de 2022

Semana III

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete com grelos <sup>12</sup>	379	91	3,3	0,5	12,4	4,0	2,7	0,1
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas <sup>1,6,12</sup> e esparguete <sup>1,3,6</sup>	1191	482	20,7	3,2	50,6	4,7	22,0	0,2
	Vegetariano	Esparguete <sup>1,3,6</sup> com feijão branco, brócolos e milho estufados	1691	429	8,5	1,3	67,9	5,4	18,5	0,4
	Salada/Legumes	Salada de cenoura, pepino e couve roxa	241	58	5,1	0,8	2,2	2,0	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>	369	88	3,2	0,5	12,5	3,9	2,3	0,1
	Prato	Bacalhau <sup>4</sup> crescido cozido com ovo <sup>3</sup> e batata cozida <sup>12</sup> e grão	2361	564	15,9	3,0	64,2	3,8	39,3	1,4
	Prato Opção	Bacalhau <sup>4</sup> crescido grelhado com ovo <sup>3</sup> cozido às rodelas, molho de tomate e grão	2512	600	19,0	3,4	65,9	5,2	39,7	3,3
	Vegetariano	Jardineira de legumes (ervilhas, feijão verde, milho e batata) <sup>12</sup>	890	237	4,1	0,5	39,5	5,5	9,9	0,4
	Salada/Legumes	Couve lombarda, cenoura e nabo cozidos	260	62	5,1	0,7	2,7	2,6	1,4	2,2
Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0	
4ª FEIRA	Sopa	Puré de alho francês com couve branca <sup>12</sup>	382	91	3,3	0,5	12,9	4,5	2,5	0,1
	Prato	Lombo de porco assado (fatiado) e arroz branco	1679	401	10,7	2,4	49,4	2,1	25,4	0,3
	Vegetariano	Feijão encarnado estufado com couve lombarda e arroz branco	1697	406	7,0	0,9	71,3	2,9	13,2	0,2
	Salada/Legumes	Salada de tomate, milho e alface	232	90	5,6	0,7	8,3	1,7	1,7	0,4
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
5ª FEIRA										
			FERIADO							
6ª FEIRA	Sopa	Caldo verde <sup>12</sup>	336	80	3,2	0,4	10,5	2,4	2,2	0,0
	Prato	Arroz de pato no forno	2890	691	46,9	11,6	47,4	0,4	18,2	0,4
	Vegetariano	Arroz com ervilhas, cogumelos <sup>12</sup> e curgete	1260	301	4,1	0,7	54,7	3,4	9,9	0,2
	Salada/Legumes	Salada de beterraba, alface e pepino	220	52	5,1	0,8	0,9	0,9	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.