

Ingredientes	Componente e Alergénico	Quantidades	Unid. Medida	Energia		Proteína
				kcal	kJ	g
Ceviche ostras, gel citrinos de Silves, salada sunomono, cebola roxa e poejo						
Ostra Alvor (miolo)	Sim	360	g	68	285	7,0
Cebola roxa	Não	100	g	29	121	16
Alho	Não	20	g	149	623	6,3
Malagueta	Não	10	g	40	167,4	1,8
Coentros	Não	100	g	23	96	2,7
Lima	Não	100	ml	30	125,5	0,9
Limao	Não	100	ml	29	121	1,1
Laranja	Não	200	ml	47	197	0,9
Cebolinho	Não	50	g	25	105	1,1
Sunomono (pepino)	Não	150	g	44	183	0,7
Óleo de sésamo	Sim	10	ml	884	3699	0

Sementes de sésamo	Sim	5	g	590	2469	23
Molho soja	Sim	30	ml	127	531	5,
Poejo	Não	20	g			
Agar agar	Não	1	g	170	711	0
Açúcar	Não	75	g	387	1619, 2	0
Sal	Não	10	g	0	0	0
Vinagre de arroz	Sim	25	ml	124	519	0

Ostra -
Alergénios: **molusco**
Óleo de sésamo -
Sementes de sésamo
Sementes de sésamo
Molho de soja - **soja, glúten, dióxido de enxofre e sulfitos**

Ingredientes	Componente Alergénico	Quantidades	Unid. Medida	Energia		Proteína
				kcal	kj	g
Mousse de Alfarroba						
Aquafaba	Não	80	g	Impossível calcular apenas em água		
Açúcar	Não	3	g	387	1619,2	0
Farinha de alfarroba	Sim	100	g	460	1932	4,6
Goma xantana	Sim	5	g	340	1422,6	6
Laranja confitada						
Laranja	Não	600	g	47	196,6	1
Açúcar	Não	100	g	387	1619,2	0
Bolo esponja de amêndoa						
Açúcar em pó	Não	75	g	400	1700	0
Farinha de amêndoa	Sim	50	g	579	2423	21,2
Farinha sem glúten	Não	50	g	357	1516	0,6
Fermento	Não	5	g	125	529	0,4
Ovo	Sim	75	g	97,5	407,9	8,31

Pintura de chocolate negro						
Chocolate negro 70%	Não	200	g	542,7	2270,7	8,1
Manteiga de cacau	Não	200	g	560	2344	11,2
Farinha de alfarroba	Não	20	g	460	1932	4,6

Farinha de alfarroba - pode conter vestígios de **glúten, soja, sésamo e**

Alergénios: frutos de casca rija

Goma xantana - pode conter vestígios de **glúten e frutos de casca rija**

Farinha de amêndoa - **frutos de casca rija**

Ovo

-

ovo

As quantidades de
ingredientes usadas servem
4 doses.