

Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2024

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa (aipo);	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz branco	douradinhos (peixe, crustáceos, glúten,	12,1	37,0	0,9	11,8	0,8	0,1	305,5
	Salada	alface, milho e couve roxa	moluscos); pão (glúten); queijo (leite, ovo);	3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	0,2	56,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	fiambre de frango (leite, soja); leite	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora e feijão branco	sopa (aipo);	12,6	21,2	7,4	1,5	0,2	0,3	120,1
	Prato	perninha de frango estufada com massa espiral	massa (glúten); cogumelos	25,8	23,0	2,4	5,9	0,9	0,3	258,5
	Legumes	curgete, cogumelos e cenoura salteada	(sulfitos); pão (glúten);	2,5	3,9	3,6	0,5	0,1	0,1	29,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	fiambre de frango (leite, soja) queijo (leite, ovo);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)			iogurte (leite)	6,8	22,4	0	0,9	0,9	0,8	137,8
Lanche				4	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); ovo; pão (glúten);	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	saladinha de ovo e grão-de-bico (ovo, grão-de-bico e batata)	pão de sementes (glúten, sesamo);	13,8	25,4	5,1	12,3	2,6	0,4	269,4
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, ervilha e feijão verde	fiambre de peru (soja, leite);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	iogurte (leite)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)				8,8	29,1	16,1	4,4	2	0,9	191,9
Lanche				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)										
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); massa (glúten);	3,6	16,1	4,6	3,3	0,5	0,2	109,4
	Prato	massa de aves (frango, peru, massa cotovelinhos e legumes)	pão (glúten);	23,0	15,9	2,0	4,6	0,8	0,2	198,3
	Salada	alface, tomate e milho	queijo (leite, ovo)	2,1	8,1	1,5	0,6	0,0	0,2	46,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				3	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa (aipo); abrótea; pão (glúten);	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	posta de abrótea no forno com arroz de tomate	queijo (leite, ovo);	20,6	22,7	3,1	6,8	1,0	0,4	254,0
	Salada	alface, beterraba e cenoura	fiambre de frango (leite, soja);	2,4	6,8	6,7	0,1	0,0	0,3	37,2
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	queijo (leite, ovo);	13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Reforço alimentar (Manhã)			iogurte (leite)	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche			bolacha maria (glúten, lactose, soja)	12,3	38,0	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
Reforço alimentar (Tarde)				1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

10 de fevereiro
Dia Mundial das Leguminosas, Nações Unidas.

Reconhecer a importância das leguminosas na alimentação dos povos de todo o mundo. Estes alimentos são uma grande fonte de proteína e tem um baixo teor de gordura, por isso o seu consumo é muito importante, por exemplo em situações de difícil acesso a laticínios e carne.



Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2024

Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2024			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor		sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	almôndegas de vaca estufadas com esparguete			19,0	15,9	2,0	8,9	2,7	0,2	221,3
	Salada	alface, couve roxa e milho			2,6	3,6	3,1	0,3	0,0	0,0	26,2
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo			8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época		4,0	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
3ª-feira											
Almoço	Sopa	Carnaval									
	Prato										
	Legumes										
Pão - Sobremesa											
Reforço alimentar (Manhã)											
Lanche											
Reforço alimentar (Tarde)											
4ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de brócolos		sopa (aipo); atum; pão (glúten); manteiga (leite, soja); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	saladinha de atum (atum, batata e legumes) e feijão frade			29,2	41,3	4,5	17,3	1,7	1,2	441,4
	Legumes	incorporados : feijão verde, ervilha e cenoura			3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		7	21	2,6	3,3	1,1	0,3	144,2
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com queijo			5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido									
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco		sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	perninha de frango assada com oregãos e massa cotovelos			40,5	42,3	2,9	10,4	1,9	0,8	429,7
	Salada	alface, cenoura e beterraba			1,7	5,8	5,6	0,2	0,1	0,2	30,9
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango			3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de centeio com queijo + iogurte sólido		12,3	38,0	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de vegetais (aipo, couve flor, feijão verde e alho francês)		pão (glúten); pescada; abrótea; cogumelos (sulfitos); pudim (leite); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); bolacha integral (glúten, lactose, soja)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	arroz de peixe (pescada, abrótea,tomate e pimento)			24,3	27,1	4,5	4,7	0,8	0,4	259,7
	Legumes	feijão verde, cogumelos e cenoura salteados			2,3	4,4	3,6	0,5	0,1	0,1	30,3
Pão - Sobremesa		mistura	pudim		8,5	50,1	28,3	6,4	4,7	1,2	291,7
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + sumo de fruta 100%		5,6	56,0	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha integral		4,3	39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	256,5	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2024

Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2024			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); massa (glúten); ovo; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	massa de ovo colorida (ovo cozido, massa espiral, ervilha e cenoura)		12,0	15,8	3,1	11,5	2,3	0,4	216,4
	Salada	beterraba, couve roxa e pepino		3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com queijo		7	21	2,6	3,3	1,1	0,3	144,2
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época		5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	feijoadà transmontana (porco, frango, feijão vermelho e legumes) com arroz branco		29,9	41,5	5,0	11,9	3,0	0,3	416,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda, cenoura e repolho		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		18,6	34,9	19,5	9,1	2,5	1,88	297,8
Lanche		pão integral com queijo + iogurte sólido		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, brócolos, alho francês e couve flor)	sopa (aipo); pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7
	Prato	pescada no forno com saladinha de batata e legumes		27,7	25,6	3,5	9,2	1,4	0,6	300,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		4	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido								
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda com grão-de-bico	sopa (aipo); esparguete (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	5,3	18,4	7,9	1,6	0,2	0,3	109,2
	Prato	perna de peru estufada fatiada com massa esparguete		32,1	23,0	2,4	7,3	1,2	0,3	288,0
	Salada	alface, cenoura e milho		2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte líquido		14,6	66	39,7	13,9	11,1	1,0	471,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); petinga; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	petinga frita com arroz de tomate		27,5	29,2	1,8	22,1	4,9	0,3	431,3
	Legumes	brócolos, curgete e couve-flor cozidos		5,4	4,3	3,7	0,8	0,1	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte sólido		8,3	45	26,6	3,9	1,5	0,2	249,6
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

LEGUMINOSAS NA SAÚDE

Contém na sua composição boa quantidade de **fibras** (entre 5 a 15 % do peso seco), o que lhes permite promover o controlo da saciedade.

Relativamente à constituição em **vitaminas**, destaca-se o fornecimento de vitaminas do complexo B, e quanto aos **minerais**, elege-se o ferro, o zinco, o magnésio, o potássio e o fósforo.

Em termos de **substâncias bioativas**, são fornecedoras interessantes de compostos fenólicos, flavonóides, isoflavonas e outros antioxidantes.

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf



Semana de 26 de fevereiro a 1 de março de 2024

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora	sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); massa esparguete (glúten); pão	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	almôndegas de aves estufadas com massa esparguete		19,0	15,9	2,0	8,9	2,7	0,2	221,3
	Salada	beterraba, couve roxa e alface		3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche			pão de mistura com queijo + iogurte sólido	18,6	34,9	19,5	9,1	2,5	1,88	297,8
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos e couve flor	sopa (aipo); filetes de pescada panados (pescada, glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	13,3	14,3	2,9	1,8	0,2	0,1	98,2
	Prato	filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura		26,3	43,1	2,5	13,4	1,6	2,3	404,9
	Salada	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)			pão de centeio com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche			pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época	4	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete	sopa (aipo); massa (glúten); chouriço (leite, soja); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	rancho (carne de porco, chouriço, grão de bico, massa macarronete e legumes)		47,3	42,1	8,3	17,3	3,7	1,2	515,8
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda, repolho e cenoura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com manteiga	8,8	29,1	16,1	4,4	2	0,9	191,9
Lanche			pão de sementes com fiambre de peru + iogurte sólido	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época							
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve lombarda	sopa (aipo); cavala; leite creme (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	saladinha de cavala (batata, cavala e legumes)		25,8	34,4	0,5	16,9	1,6	1,1	397,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		4,4	31,1	17,8	6,0	5,4	0,4	195,0
Pão - Sobremesa	mistura	leite creme		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com queijo	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183
Lanche			pão de mistura com compota + fruta da época	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte líquido							
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de ervilha e cenoura	sopa (aipo); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	14,3	18,8	6,0	2,0	0,2	0,2	121,6
	Prato	bifinhos de frango estufados em cebolada com arroz branco		26,0	41,7	1,3	6,5	1,1	0,3	335,6
	Salada	alface, cenoura e milho		2,2	9,3	2,5	0,5	0,0	0,3	50,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche			pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%	10,8	54,9	31,6	3,7	1,6	1,2	299,4
Reforço alimentar (Tarde)			bolacha maria	1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

