

Semana de 6 a 10 de Maio de 2024

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de repolho	sopa (aipo);	4,7	13,9	2,7	1,4	0,2	0,2	82,4
	Prato	massa esparguete com legumes e soja	soja; massa (glúten);	27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3
	Legumes	cenoura, milho e couve lombarda salteados	pão (glúten);	1,3	5,2	1,5	0,3	0,0	0,1	28,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>			margarina (leite, soja);	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
<b>Lanche</b>			iogurte vegetal (soja)	8,3	35,3	10,4	3,0	0,5	0,9	208,0
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, brócolos, alho francês e couve flor)		5,5	13,4	3,4	1,5	0,2	0,2	84,8
	Prato	arroz de brócolos com grão de bico	sopa (aipo);	13,2	54,2	4,0	7,9	1,0	0,2	346,3
	Salada	alface e pepino; <i>incorporados</i> : brócolos	pão (glúten);	1,4	0,8	0,7	0,3	0,1	0,0	11,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	margarina (leite, soja);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>			iogurte vegetal (soja)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
<b>Lanche</b>				3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>				3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de curgete e feijão vermelho		3,7	16,3	6,4	1,3	0,2	0,3	91,5
	Prato	massada de legumes (massa espiral, ervilha, feijão verde e cenoura)	sopa (aipo);	8,0	30,6	3,7	1,4	0,2	0,2	168,7
	Legumes	curgete, brócolos e couve flor cozidos	massa (glúten);	1,9	1,6	1,4	0,3	0,1	0,0	16,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	pão (glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>			bebida vegetal (soja)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
<b>Lanche</b>				11,3	37,6	13,9	4,8	0,8	1,6	238,5
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de alho francês e cenoura		3,4	13,3	5,4	1,4	0,3	0,2	78,8
	Prato	saladinha de batata com feijão frade	sopa (aipo);	22,1	72,0	8,2	1,1	0,5	0,3	394,0
	Salada	beterraba, couve roxa e pepino	iogurte vegetal (soja);	1,4	3,5	3,3	0,1	0,0	0,1	20,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	pão (glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>			pão (glúten);	3,5	25,5	7,1	1,8	0,4	0,1	132,7
<b>Lanche</b>			margarina (leite, soja)	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>				3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de cenoura		3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	feijoada vegetariana (feijão vermelho e legumes) com arroz branco	sopa (aipo);	6,4	14,7	2,2	3,6	0,5	0,2	116,9
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, repolho e couve lombarda	pão (glúten);							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	margarina (leite, soja);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>			bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
<b>Lanche</b>				7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>				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 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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



9 de Maio  
**Dia da Europa**

Semana de 13 a 17 de Maio de 2024

				alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de couve lombarda		sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); pão de sementes (glúten, sésamo); iogurte vegetal (soja)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	massa de legumes (ervilhas, cogumelos e repolho)			8,0	30,6	3,7	1,4	0,2	0,2	168,7
	Legumes	ervilha, cenoura e milho			3,4	11,7	2,6	0,6	0,0	0,3	65,7
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 margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal		4,2	33,8	7,3	4,6	2,6	0,1	207,0	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
<b>3ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, brócolos, alho francês e		sopa (aipo); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	chili de vegetariano (feijão preto, cenoura e milho) com arroz branco			7,8	38,7	1,9	6,7	1,0	0,3	249,7
	Salada	alface, pepino e milho			1,3	4,1	0,5	0,4	0,0	0,1	24,9
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 marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época		4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
<b>4ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de feijão verde		sopa (aipo); gelatina (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	grão de bico no forno com tomilho e salada de batata			19,6	67,4	6,6	6,3	1,2	0,2	410,9
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, feijão verde e ervilha			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 compota		7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0	
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal									
<b>5ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de curgete e feijão frade		sopa (aipo); esparguete (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	estufado de feijão vermelho com pimento e massa esparguete			7,8	25,9	1,8	3,9	0,6	0,2	171,5
	Salada	alface, beterraba e pimento			2,6	5,4	5,4	0,3	0,0	0,2	34,1
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 margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época		4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
<b>6ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, brócolos, alho francês e couve flor)		sopa (aipo); pão (glúten); margarina (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	5,5	13,4	3,4	1,5	0,2	0,2	84,8
	Prato	curgete no forno com arroz de feijão branco e tomate			3,3	19,9	1,3	6,3	0,9	0,2	152,0
	Salada	alface, cenoura e tomate			1,4	3,7	3,5	0,2	0,0	0,1	21,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com margarina + fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
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 contém 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 inofensivas.** 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.

18 de Maio

Museu  
Nacional  
Soares  
dos Reis

MUSEU  
DO ABADE  
DE BAÇAL

  
MUSEU  
NACIONAL  
DE MACHADO  
DE CASTRO

Semana de 20 a 24 de Maio de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo); massa esparguete (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	favas estufadas com massa esparguete		5,6	19,9	1,8	3,7	0,6	0,2	137,2
	Legumes	curgete, feijão verde e repolho salteados		1,7	3,1	1,2	0,3	0,1	0,0	21,5
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 margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, brócolos, alho francês e couve flor)	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	estufado de lentilhas com arroz de cenoura		16,4	52,7	5,1	5,7	0,9	0,2	332,7
	Salada	alface, couve roxa e pimento		1,4	2,0	1,7	0,2	0,0	0,0	14,6
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 compota	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão integral com margarina + bebida vegetal	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	4,8	15,0	5,4	1,4	0,2	0,2	91,8
	Prato	massada de grão de bico com repolho		13,6	48,8	3,8	8,2	1,1	0,1	328,6
	Salada	beterraba, cenoura e alface		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 margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de alho francês	sopa (aipo); pão (glúten); iogurte vegetal (soja); margarina (soja)	4,0	16,3	7,9	1,4	0,3	0,3	93,5
	Prato	saladinha de legumes (batata e legumes) com feijão frade		8,3	27,2	3,9	3,5	0,6	0,2	175,4
	Legumes	<b>incorporados</b> : ervilha, cenoura e feijão verde		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 compota	7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0	
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve flor	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Prato	feijão vermelho estufado em cebolada com arroz branco		20,0	62,6	3,9	6,2	0,8	0,1	325,7
	Salada	alface, tomate e milho		2,1	9,0	7,5	0,1	0,0	0,2	31,6
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 margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com margarina + fruta da época	8,3	35,3	10,4	3,0	0,5	0,9	208,0	
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 rija, 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 inofensivas.** 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.

24 de Maio

### Dia Europeu dos Parques Naturais

Em Portugal existe o Parque Nacional Peneda-Gerês (PNPG), criado em 1971.

E os seguintes **Parques Naturais**:

Montesinho;  
Douro Internacional;  
Litoral Norte;  
Alvão;  
Serra da Estrela;  
Tejo Internacional;  
Serras de Aire e Candeeiros;  
São Mamede;  
Sintra-Cascais;  
Arrábida;  
Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina;  
Vale do Guadiana;



Semana de 27 a 31 de Maio de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	lentilhas estufadas com pimento e arroz branco		10,7	41,3	1,3	6,5	0,9	0,2	271,3
	Salada	alface, milho e couve roxa		3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	0,2	56,2
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 compota		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal		8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, brócolos, alho francês e	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	14,2	17,9	3,9	2,0	0,2	0,1	118,1
	Prato	legumes estufados (ervilha e cenoura) com massa macarronete		5,1	20,4	2,6	3,7	0,6	0,2	137,2
	Legumes	curgete, cogumelos e cenoura salteada		2,5	3,9	3,6	0,5	0,1	0,1	29,6
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 centeio com margarina		5,2	16,2	0,0	5,4	2,6	0,8	139,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + sumo de fruta 100%		4,8	54,9	31,6	0,9	0,1	0,7	250,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); iogurte vegetal (soja)	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	legumes no forno (abóbora e feijão verde) com feijão vermelho e arroz de cenoura		7,2	29,7	3,0	6,6	1,0	0,2	209,2
	Salada	tomate, couve roxa e pepino		1,0	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	13,7
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 compota		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal		8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Legumes									
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época								
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)										
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa (aipo); hambúrguer de quinoa (glúten, soja); gelatina (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	hambúrguer de quinoa e legumes no forno com batata frita pala-pala e arroz de ervilhas		15,4	71,4	0,8	23,2	3,9	0,4	426,6
	Salada	alface, beterraba e cenoura		1,7	5,8	5,6	0,2	0,1	0,2	30,9
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
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, 5Amendins, 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 inofensivas.** 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.

