

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 28 de fevereiro a 04 de março de 2022
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	261	62	2,0	0,3	9,0	1,0	1,4	0,2
Prato	Carne de porco (pá limpa) assada fatiada c/ puré de maçã, macarrão e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}	1633	389	14,7	4,3	40,8	13,7	20,2	0,6
Vegetariana	Caril de favas c/ arroz e salada de alface, couve roxa e tomate	954	227	5,4	0,8	37,0	1,2	5,9	0,4
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Crema de favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	284	67	2,1	0,3	9,6	1,0	1,9	0,2
Prato	Bacalhau à Brás c/ salada de alface, milho e rabanete ^{3,4}	1575	378	23,7	3,4	20,2	0,8	19,0	2,8
Vegetariana	Almôndegas de soja c/ massa fusilli, espinafres e salada de alface, milho e rabanete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1550	366	2,3	0,5	56,9	1,3	27,6	0,8
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Abóbora e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	284	68	2,1	0,3	10,1	1,5	1,6	0,3
Prato	Hambúrguer de aves c/ arroz de legumes (couve coração e curgete) e salada de alface, pimento e rabanete ^{1,6,12}	1101	262	6,7	2,0	33,5	1,5	16,3	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão c/ batata assada no forno e ervas aromáticas e couve de bruxelas e salada de alface, pimento e rabanete	1435	341	6,7	0,9	55,2	5,0	10,9	0,5
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	270	64	2,1	0,3	9,1	1,2	1,5	0,3
Prato	Douradinhos de peixe c/ salada russa e salada de alface, cenoura e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1675	402	23,7	2,9	35,3	3,7	10,8	0,8
Vegetariana	Assado de beringela c/ ervilhas e arroz no forno c/ salada de beterraba, cenoura e couve-roxa	856	203	5,3	0,8	34,1	1,2	4,0	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sexta									
Sopa	Nabo e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	277	66	2,1	0,3	9,4	1,5	1,5	0,3
Prato	Bife de frango grelhado c/ esparguete e salada de cenoura, pepino e rúcula ^{1,3}	968	228	1,8	0,4	28,6	1,6	23,5	0,5
Vegetariana	Salada de grão c/ massa, cenoura e feijão verde c/ salada de cenoura, pepino e rúcula ^{1,3}	1270	301	7,3	0,8	45,5	3,6	11,2	0,5
Sobremesa	Banana	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

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 inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 07 a 11 de março de 2022
ALMOÇO



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve portuguesa c/ legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	272	65	2,1	0,3	9,4	1,4	1,5	0,3
Prato	Frango estufado (coxa) c/ esparguete, cenoura e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}	1154	273	6,0	1,1	31,5	2,4	22,5	0,8
Vegetariana	Jardineira de lentilhas (batata, cenoura e feijão verde) c/ salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,6,8,11}	1372	325	6,0	0,5	52,8	10,3	13,0	0,6
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de nabo e nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	277	66	2,1	0,3	9,4	1,5	1,5	0,3
Prato	Lombos de pescada no forno c/ batata cozida e salada de rabanete, pimento e alface ^{2,4}	1041	246	4,2	0,6	30,8	2,4	19,7	0,7
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas c/ salada de rabanete, pimento e alface ^{1,6,8,12}	659	156	2,8	0,5	26,4	4,2	5,3	0,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	276	66	2,1	0,3	9,9	1,2	1,4	1,3
Prato	Bife de peru grelhado c/ arroz de ervilhas e salada de cenoura, pepino e rúcula	1083	256	3,3	0,6	33,6	0,6	22,3	0,5
Vegetariana	Feijão estufado c/ couve lombardo e arroz c/ salada de cenoura, pepino e rúcula	1045	250	7,0	0,9	36,2	1,1	9,7	0,4
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	270	64	2,1	0,3	9,1	1,2	1,5	0,3
Prato	Salada de salmão c/ salada camponesa e salada de couve roxa, pepino e tomate ⁴	1576	375	18,5	3,4	33,3	2,8	18,4	0,3
Vegetariana	Abóbora c/ grão e massa cotovelos c/ salada de couve roxa, pepino e tomate ^{1,3}	1002	237	4,6	0,7	38,4	1,7	8,6	0,2
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-galega c/ abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	284	68	2,1	0,3	10,1	1,5	1,6	0,3
Prato	Omelete de fiambre c/ arroz de forno e salada de beterraba, milho e rabanete ^{1,3,5,6}	1263	301	11,8	2,7	33,9	0,8	13,3	0,9
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, cogumelos e brócolos c/ salada de beterraba, milho e rabanete ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	1059	251	6,2	1,7	35,6	2,3	11,6	0,8
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 14 a 18 de março de 2022
ALMOÇO



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	279	66	2,1	0,3	9,5	1,5	1,7	0,3
Prato	Arroz de aves c/ salada de cenoura, milho e nabo	1107	262	4,4	0,7	32,6	0,7	22,4	0,3
Vegetariana	Feijão branco c/ molho de tomate c/ batata assada e couve-de-bruxelas	1313	312	6,6	1,0	47,0	2,0	11,3	0,7
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	342	81	2,3	0,3	11,8	1,5	2,3	0,3
Prato	Lombos de corvina cozida c/ batata cozida e salada de alface, pimento e rabanete ⁴	905	213	1,1	0,2	30,3	2,1	19,2	0,5
Vegetariana	Empadão de favas (arroz) c/ salada de alface, pimento e rabanete	954	227	5,5	0,8	36,9	1,2	5,9	0,4
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês e couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	274	65	2,1	0,3	9,4	1,2	1,5	1,3
Prato	Carne de porco (pá) estufada fatiada c/ massa cuscuz e salada de beterraba, pimentos e rúcula ¹	1156	276	13,9	4,1	17,9	1,1	19,2	0,6
Vegetariana	Rancho vegetariano c/ lombardo e cenoura (grão e massa) c/ salada de beterraba, pimentos e rúcula ¹	1323	313	4,9	0,9	53,0	4,7	11,6	0,3
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve coração c/ curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	271	65	2,1	0,3	9,4	1,4	1,4	0,3
Prato	Bacalhau c/ natas c/ salada de couve roxa, pepino e tomate ^{4,5,6,7}	921	221	9,5	2,0	21,6	0,9	11,7	2,0
Vegetariana	Salteado de lentilhas c/ curgete e cenoura c/ arroz branco e salada de couve roxa, pepino e tomate ^{1,6}	1253	297	5,5	0,8	47,9	1,6	11,2	0,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	266	63	2,1	0,3	9,0	1,0	1,5	0,3
Prato	Coxa de peru c/ arroz de feijão, salada de alface, pepino e tomate	1380	328	10,5	2,9	34,8	0,5	23,0	0,6
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ batata cozida, feijão verde e cenoura e salada de alface, pepino e tomate ¹²	1208	285	4,7	0,6	47,9	4,0	11,4	0,5
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 21 a 25 de março de 2022
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Peixe c/ coentros ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	347	82	2,4	0,4	9,0	1,1	5,7	0,3
Prato	Jardineira de porco c/ salada de cenoura, milho e nabo ^{1,3,6,7}	1683	401	17,1	5,3	36,6	3,1	23,4	0,9
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, milho, alho francês e sultanas c/ salada de cenoura, milho e nabo ⁸	978	232	2,8	0,4	46,2	10,9	5,4	0,2
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	276	66	2,1	0,3	9,4	1,2	1,6	1,2
Prato	Figurinhas de pescada c/ arroz de coentros e salada de couve roxa, milho e rabanete ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,14}	1846	442	23,9	2,8	48,0	1,4	8,0	1,3
Vegetariana	Lasanha de espinafres, ervilhas e cogumelos c/ salada de couve roxa, milho e rabanete ^{1,3,5,6,7}	2235	541	12,8	5,0	68,9	2,8	35,3	1,0
Sobremesa	logurte aromas ⁷	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	260	62	2,1	0,3	8,7	0,7	1,5	0,3
Prato	Salada de massas coloridas c/ peito de frango (cozido), ovo, ervilhas e cenoura c/ molho de iogurte e ervas aromáticas c/ salada de beterraba, pimentos e rúcula ^{1,3,5,6,7,9,10,12}	2697	640	16,6	4,2	65,3	6,8	54,8	1,1
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas c/ nabiças cozidas, arroz branco e salada de beterraba, pimentos e rúcula ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1572	373	7,8	1,2	57,7	1,5	14,5	0,7
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco c/ agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,2	0,3
Prato	Pescada assada c/ gomos de maçã (posta) c/ batata assada c/ orégãos e salada de alface, beterraba e tomate ⁴	1142	271	7,2	1,0	30,9	2,6	19,0	0,7
Vegetariana	Ensopado de favas (pão e batata) c/ salada de alface, beterraba e tomate ^{1,3,5,6,7,8,11}	1343	317	4,1	0,7	56,8	3,3	10,0	610,5
Sobremesa	Banana	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças c/ cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	273	65	2,1	0,3	9,3	1,3	1,5	0,3
Prato	Arroz à salsicheiro c/ salada de alface, pepino e tomate ^{1,3,6,7,9,10}	1359	323	11,3	3,3	32,7	1,2	21,8	0,7
Vegetariana	Salteado grão c/ espinafres e nabo c/ salada couscous e coentros e salada de alface, pepino e tomate ^{1,6}	935	223	7,8	1,1	27,2	3,1	8,1	0,9
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

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 rijá, 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.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 28 de março a 01 de abril de 2022
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	265	63	2,1	0,3	9,2	1,2	1,3	0,2
Prato	Hambúrguer de aves c/ arroz de lombarda e salada de cenoura, couve-galega e couve-flor cozidas ^{1,6,12}	1175	279	7,0	2,0	35,9	2,2	17,3	0,7
Vegetariana	Batata-doce recheada c/ feijão, cenoura, abóbora e tomate	1291	305	6,0	0,7	51,6	10,3	9,3	0,5
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Ervilhas c/ coentros ^{1,3,5,6,7,8,12}	287	68	2,1	0,3	9,7	1,2	1,8	0,3
Prato	Peixe à Brás c/ salada de couve roxa, milho e rabanete ^{3,4}	2116	507	31,6	3,4	33,3	0,6	20,7	1,2
Vegetariana	Grão salteado c/ cogumelos e grelos c/ arroz branco e salada de couve roxa, milho e rabanete	896	214	7,4	1,0	27,7	1,5	6,8	0,6
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Couve-flor c/ nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	280	67	2,1	0,3	9,5	1,5	1,8	0,3
Prato	Arroz de aves (peru e frango) c/ salada de alface, pimentos e rúcula	1098	260	4,3	0,7	32,2	0,8	22,3	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa (c/ molho de tomate) c/ lentilhas e juliana de legumes (nabo e couve portuguesa) e salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3,6,10,11}	1228	290	4,5	0,6	47,7	3,5	12,7	0,6
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Espargos ^{1,3,5,6,7,8,12}	768	74	2,3	0,3	10,1	1,5	2,3	0,6
Prato	Bolonhesa de atum c/ salada de alface, beterraba e tomate ^{1,3,4}	1051	250	8,7	1,3	28,9	1,7	13,1	1,0
Vegetariana	Favas estufadas c/ cenourinhas c/ arroz de salsa e salada de alface, beterraba e tomate	974	231	5,4	0,8	37,8	2,0	6,0	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sexta									
Sopa	Grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}	270	64	2,1	0,3	9,2	1,2	1,5	0,3
Prato	Lombo de porco recheado c/ ameixa, macarrão e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3,12}	1421	338	11,2	3,2	32,4	2,1	24,1	1,2
Vegetariana	Legumes assados (curgete, couve-flor, tomate e cenoura) c/ salada de feijão preto e batata c/ salada de alface, couve roxa e tomate	1240	293	7,8	1,0	44,5	3,2	9,7	0,7
Sobremesa	Banana	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal