

Semana de 10 a 14 de Janeiro de 2022

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	macedónia de legumes		3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	massa de atum com cenoura (massa cotovelos)	sopa (aipo); massa (glúten); atum; pão (glúten);	26,2	25,2	4,4	17,4	1,7	1,1	363,9
	Salada	beterraba, couve roxa e pepino	pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)				6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
Lanche				5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos		5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	pá de porco no forno fatiada com arroz de feijão vermelho	sopa (aipo); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); leite	23,7	27,8	2,0	9,6	2,2	0,2	295,0
	Legumes	couve lombarda, cenoura e pimentos cozidos		2,5	4,5	4,2	0,3	0,0	0,1	29,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				14,6	28,4	10,6	6,2	3,1	0,8	229,5
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladinha de pescada com batata	sopa (aipo); pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	27,0	26,1	5,2	7,0	1,1	0,5	277,4
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)				5,6	56	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Lanche				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
Reforço alimentar (Tarde)										
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda com grão-de-bico		5,3	18,4	7,9	1,6	0,2	0,3	109,2
	Prato	perna de peru estufada com massa esparguete	sopa (aipo); esparguete (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	32,1	23,0	2,4	7,3	1,2	0,3	288,0
	Salada	tomate, pepino e alface		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de ervilhas		4,0	15,9	6,9	1,4	0,2	0,3	91,9
	Prato	petinga frita com arroz de tomate	sopa (aipo); petinga (glúten, peixe); pão (glúten); queijo (leite, ovo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	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		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)				6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
Lanche				9,2	36,9	13,6	6,7	3,6	0,9	247,1
Reforço alimentar (Tarde)				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, 2Cereais, 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.



Semana de 17 a 21 de Janeiro de 2022

Semana de 17 a 21 de Janeiro de 2022			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de abóbora		sopa (aipo); ovo; cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); leite	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	ovo mexido com cogumelos e massa espiral			12,5	21,6	1,1	11,9	2,4	0,3	245,8
	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	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
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 + leite simples m/g			15,2	34	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época			0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
3ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de lentilhas		sopa (aipo); maruca; pão (glúten); pudim (leite); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	4,0	16,7	6,6	1,3	0,3	0,3	94,8
	Prato	posta de maruca no forno com arroz de brócolos			25,1	25,7	1,7	5,8	0,8	0,5	258,4
	Legumes	couve lombarda, curgete e pimentos salteados			3,3	3,7	3,5	1,5	0,2	0,0	40,9
Pão - Sobremesa	mistura	pudim	3,3		3,7	3,5	1,5	0,2	0,0	40,9	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com queijo			6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
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 sólido			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve flor		sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); manteiga (leite, soja); leite	5,0	16,3	8,2	1,4	0,3	0,3	97,3
	Prato	bife de frango estufado com orégãos e massa cotovelinhos			25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Salada	alface, cenoura e tomate			1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
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 sementes com marmelada + leite achocolatado			9,5	68,2	46,8	13	10,2	0,1	450
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época			0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de couve lombarda		sopa (aipo); badejo; pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	posta de badejo cozido com salada de batata			23,9	19,2	1,2	0,6	0,1	0,4	189,7
	Legumes	couve branca, brócolos e cenoura cozidos			3,5	5,9	5,5	0,8	0,1	0,1	43,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo			6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + 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
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura		sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	rancho de carne (carne de porco, grão de bico e massa riscada)			29,7	31,4	6,2	13,7	3,3	0,9	369,4
	Legumes	incorporados : cenoura, repolho e couve lombarda			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
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			13,7	36,9	13,6	4,7	2,4	1,2	247,1
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido			1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria									

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 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.



Semana de 24 a 28 de Janeiro de 2022

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e abóbora		4,1	15,2	7,5	1,4	0,2	0,3	89,4
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas	sopa (aipo);	12,1	37,0	0,9	11,8	0,8	0,1	305,5
	Legumes	cenoura, brócolos e pimentos salteados	douradinhos (peixe, crustáceos, glúten, moluscos); pão	2,8	3,9	3,5	1,7	0,2	0,1	41,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)				6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
Lanche				4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora e couve flor		4,3	16,0	7,7	1,3	0,2	0,3	92,4
	Prato	massa de peru (massa esparguete)	sopa (aipo); massa (glúten); pão	25,1	23,0	2,3	6,9	1,1	0,2	256,4
	Salada	alface, tomate e pepino	(glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite, ovo); leite	1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				15,2	34	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos		5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	tintureira no forno com batata cozida	sopa (aipo); tintureira; gelatina (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	26,7	20,0	1,8	5,3	0,7	0,6	236,6
	Legumes	couve lombarda, pimento e curgete salteados		3,3	3,7	3,5	1,5	0,2	0,0	40,9
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Reforço alimentar (Manhã)				6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
Lanche				5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde		2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	fêveras de porco estufadas com massa espiral e feijão manteiga	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	23,3	14,4	2,0	9,7	2,2	0,2	239,4
	Legumes	couve flor, brócolos e cenoura cozidos		4,6	5,1	4,5	0,6	0,1	0,1	43,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				12,3	38	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve branca e feijão frade		4,0	18,7	8,3	1,5	0,3	0,3	103,8
	Prato	arroz de peixe (abrétea)	sopa (aipo); abrétea; pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); bolacha integral (glúten, lactose, soja)	22,9	24,2	0,6	5,3	0,8	0,3	238,8
	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		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche				5,6	56	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Reforço alimentar (Tarde)				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 31 de Janeiro a 4 de Fevereiro de 2022

Semana de 31 de Janeiro a 4 de Fevereiro de 2022			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal		
2ª-feira												
Almoço	Sopa	de hortalíça		sopa (aipo); massa (glúten); ovo; pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite, ovo); leite	4,3	17,2	9,3	1,6	0,3	0,3	99,0	
	Prato	massa de ovo colorida [ovo cozido, massa espiral e legumes]			13,3	25,4	4,4	12,7	2,6	0,4	271,4	
	Salada	alface, cenoura e tomate			1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5	
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
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 queijo + leite achocolatado			14,6	66	39,7	13,9	11,1	1	471,4	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época			0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5	
3ª-feira												
Almoço	Sopa	creme de legumes		sopa (aipo); pescada; leite creme (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7	
	Prato	posta de pescada no forno com arroz de brócolos			25,6	25,7	1,7	7,4	1,1	0,4	274,2	
	Legumes	couve lombarda, cenoura e brócolos cozidos			4,0	4,6	4,2	0,6	0,1	0,1	39,3	
Pão - Sobremesa		mistura	leite creme		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo			6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8	
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + iogurte sólido			9,9	44,8	17,5	6,4	1,7	0,8	279,4	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época			0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5	
4ª-feira												
Almoço	Sopa	de curgete e feijão branco		sopa (aipo); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja) queijo (leite, ovo); leite; iogurte (leite)	3,7	16,3	6,4	1,3	0,2	0,3	91,5	
	Prato	frango estufado com batata e tomilho			33,1	20,9	2,6	6,6	1,1	0,3	278,0	
	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		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
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 + leite simples m/g			15,2	34	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
5ª-feira												
Almoço	Sopa	creme de alho francês e cenoura		sopa (aipo); salmão; pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	3,4	13,3	5,4	1,4	0,3	0,2	78,8	
	Prato	salada de salmão com feijão frade e arroz branco			22,8	26,8	0,6	31,5	5,8	0,2	485,0	
	Legumes	curgete, brócolos e couve flor cozidos			5,4	4,3	3,7	0,8	0,1	0,0	45,4	
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de integral com queijo			6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8	
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 sólido			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
6ª-feira												
Almoço	Sopa	de cenoura		sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); pão de sementes (glúten, sesamo); 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	carne de vaca estufada fatiada com massa riscada e milho			23,8	26,9	2,4	9,0	2,1	0,3	285,6	
	Salada	alface, cenoura e beterraba			2,3	6,4	6,2	0,1	0,0	0,3	35,2	
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
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 sementes com marmelada + iogurte líquido			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 contém 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 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.

