



## Município da Lousã Semana de 1 a 4 de outubro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura <sup>7,12</sup>	180	43	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Jardineira de aves (frango e peru estufados com cenoura, ervilhas e batata aos cubos)	460	109	3,3	0,9	10,2	0,8	9,2	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja (soja estufada com cenoura, curgete, ervilhas e batata aos cubos) <sup>6</sup>	566	134	1,3	0,2	17,6	1,3	10,7	0,1
Salada	Cenoura e feijão-verde	117	28	0,1	0,0	4,1	2,2	1,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de penca <sup>7,12</sup>	182	43	1,4	0,2	6,2	0,6	1,0	0,2
Prato	Salada quente de macarrão com grão-de-bico, ovo cozido e salsa <sup>1,3,12</sup>	1161	276	8,9	1,8	33,6	1,6	12,4	0,3
Vegetariana	Salada quente de macarrão com grão-de-bico, cenoura, repolho e salsa <sup>1,6,12</sup>	1259	299	6,4	1,1	46,4	2,9	11,5	0,4
Salada	Salada de alface e milho	650	157	14,0	1,8	3,2	0,2	3,8	1,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>	174	41	1,3	0,2	5,9	0,6	1,0	0,1
Prato	Arroz de atum com cenoura raspada <sup>4</sup>	948	225	7,2	1,0	28,9	0,7	10,6	1,0
Vegetariana	Arroz colorido de lentilhas com cenoura, ervilhas e milho no forno <sup>1,6,8,10,11</sup>	957	228	4,7	0,7	37,1	1,2	9,6	0,3
Salada	Legumes estufados (abóbora e couve-lombarda)	108	26	0,2	0,0	4,0	0,6	1,7	1,4
Sobremesa	Aletria / fruta da época <sup>1,3,7</sup>	422	100	0,7	0,2	19,7	7,7	2,7	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>7,12</sup>	225	53	1,5	0,2	7,7	0,7	1,5	0,2
Prato	Carne de porco assada com molho de castanhas e massa esparguete polvilhada com salsa <sup>1,3,8</sup>	1046	250	12,5	3,2	20,7	1,4	13,0	0,4
Vegetariana	Tofu assado e curgete em cubinhos com molho de castanhas e massa esparguete polvilhada com salsa <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	972	231	9,3	2,2	26,5	2,2	10,0	0,5
Salada	Salada de pepino e tomate	93	22	0,3	0,0	3,2	3,2	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município da Lousã  
Semana de 7 a 11 de outubro de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	183	44	1,4	0,2	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas em tomate com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	849	202	6,4	1,6	27,4	0,9	8,0	0,7
Vegetariana	Feijão preto, abóbora e curgete estufados em tomate com arroz branco	1081	256	8,1	1,1	37,6	0,6	7,9	0,5
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	180	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Macarrão com salmão, cenoura e milho no forno com queijo ralado <sup>1,3,4,7</sup>	1082	258	13,7	2,9	20,6	1,0	12,0	0,2
Vegetariana	Macarrão com soja, cogumelos, cenoura e milho no forno com molho de legumes <sup>1,6</sup>	1058	251	6,7	1,1	29,8	1,6	17,0	0,4
Salada	Salada de alface e beterraba	436	105	9,8	1,4	2,1	1,8	1,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	171	41	1,3	0,2	5,8	0,5	1,0	0,1
Prato	Legumes à Brás (cenoura, couve-lombarda e alho francês com ovo e batata palha) <sup>3</sup>	972	234	16,3	5,6	14,1	0,7	6,8	0,6
Vegetariana	Legumes e grão-de-bico salteados (cenoura, couve-lombarda, curgete, repolho e alho francês) envoltos com batata palha	586	140	6,1	0,9	16,8	1,1	3,3	0,2
Salada	Salada de pepino	81	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e penca <sup>7,12</sup>	224	53	1,5	0,2	7,9	0,6	1,7	0,2
Prato	Arroz de peru desfiado no forno	739	176	7,0	2,0	13,8	0,3	14,4	0,3
Vegetariana	Arroz de tofu no forno <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	1004	239	8,6	2,0	30,7	0,3	9,2	0,5
Salada	Cenoura e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	2,7	1,0	1,7
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor <sup>7,12</sup>	185	44	1,4	0,2	6,4	0,8	1,0	0,2
Prato	Bacalhau lascado com cebolada, salsa e batata à rodela no forno <sup>4</sup>	427	101	2,1	0,3	13,6	0,9	6,3	1,0
Vegetariana	Grão-de-bico salteado com cebolada, salsa e batata à rodela no forno	613	146	4,4	0,6	20,7	1,5	4,3	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo / fruta da época <sup>7</sup>	403	95	1,4	0,8	17,7	10,1	2,9	0,2



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



## Município da Lousã Semana de 14 a 18 de outubro de 2024 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve lombarda <sup>7,12</sup>	183	43	1,4	0,2	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum e queijo ralado <sup>4,7</sup>	1083	258	9,6	2,4	29,4	0,4	13,1	1,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos e arroz branco <sup>1,6,8,10,11</sup>	840	200	3,8	0,6	33,7	1,1	7,8	0,4
Salada	Salada de couve roxa e pepino	114	27	0,2	0,1	3,3	0,5	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de hortaliça <sup>7,12</sup>	176	42	1,3	0,2	5,8	0,5	1,1	0,1
Prato	Frango no forno com mel e esparguete <sup>1,3</sup>	806	191	4,1	0,8	21,9	3,4	16,2	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico, abóbora e beringela no forno com molho de cenoura e esparguete <sup>1,6,9,10,11</sup>	1228	292	11,6	1,9	37,0	2,7	8,5	1,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	184	44	1,5	0,2	6,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Chilli vegetariano (feijão catarino, milho e cenoura) com arroz	1210	288	5,5	0,6	47,7	0,5	11,6	0,3
Vegetariana	Chilli vegetariano (feijão catarino, milho e cenoura) com arroz	1210	288	5,5	0,6	47,7	0,5	11,6	0,3
Salada	Curgete e repolho em juliana	95	23	0,3	0,1	2,6	0,0	1,5	1,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja / sopa de legumes <sup>1,3</sup>	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Prato	Bacalhau à brás <sup>3,4</sup>	916	220	14,0	4,8	11,6	0,4	11,3	1,6
Vegetariana	Tofu salteado com cenoura, repolho e batata palha (batata em natureza) <sup>1,6</sup>	463	110	3,8	0,7	13,5	1,0	4,6	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e abóbora <sup>7,12</sup>	225	53	1,5	0,2	7,8	0,7	1,5	0,1
Prato	Costeletas estufadas com molho de castanhas e arroz <sup>8</sup>	1046	250	11,7	2,9	25,3	0,8	10,3	0,3
Vegetariana	Soja estufada com molho de castanhas e arroz <sup>6,8</sup>	1227	292	6,8	1,0	38,3	1,1	16,6	0,3
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	0,0	5,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



## Município da Lousã Semana de 21 a 25 de outubro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	180	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Bifinhos de peru (em tiras) estufados com cogumelos e massa espiral <sup>1,3</sup>	631	149	2,8	0,5	17,3	0,8	13,3	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico e cogumelos estufados com massa espiral <sup>1,6</sup>	1089	258	5,5	1,0	39,6	2,2	10,3	0,6
Salada	Couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	0,0	5,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa à lavrador (feijão catarino, couve portuguesa e cenoura) <sup>7,12</sup>	224	53	1,5	0,2	7,9	0,6	1,7	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de legumes e mel e batata salteada <sup>4</sup>	445	106	3,3	0,5	12,4	2,1	6,1	0,2
Vegetariana	Tofu no forno com molho de legumes e batatas salteadas <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	475	113	4,7	1,0	12,8	1,0	4,2	0,3
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor <sup>7,12</sup>	185	44	1,4	0,2	6,4	0,8	1,0	0,2
Prato	Strogonoff de legumes e cogumelos (creme de soja) com esparguete <sup>1,3,6</sup>	651	154	3,9	0,6	24,0	1,6	4,5	0,6
Vegetariana	Strogonoff de legumes e cogumelos (creme de soja) com esparguete <sup>1,6</sup>	691	164	4,6	0,9	24,5	2,0	5,4	0,7
Salada	Brócolos, abóbora e repolho	121	29	0,5	0,1	3,5	0,9	2,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	180	43	1,4	0,2	6,2	0,6	0,9	0,2
Prato	Salada camponesa de salmão (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>4</sup>	554	132	6,3	1,2	11,5	0,9	6,5	0,1
Vegetariana	Salada camponesa de lentilhas (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>1,6,10,11</sup>	599	142	3,0	0,4	22,3	1,1	5,4	0,1
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Leite creme / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	620	146	1,3	0,7	30,0	16,6	2,8	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	171	41	1,3	0,2	5,8	0,5	1,0	0,1
Prato	Arroz à valenciana (carne de porco aos cubos, delícias do mar, cenoura, pimento e ervilhas) <sup>1,2,3,4,6,12</sup>	717	171	6,1	1,7	19,5	1,1	8,7	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora, couve portuguesa, cenoura, couve-lombarda e feijão catarino estufados) com arroz branco	442	105	2,0	0,2	16,7	2,2	4,5	0,2
Salada	Cenoura e couve branca	110	26	0,2	0,0	3,9	2,1	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município da Louçã  
Semana de 28 de outubro a 1 de novembro de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	184	44	1,5	0,2	6,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Arroz de pescada e delícias-do-mar com couve branca <sup>4</sup>	674	160	2,9	0,4	20,8	0,3	12,2	0,3
Vegetariana	Arroz de tomate com feijão branco, abóbora, curgete e couve branca	876	209	5,6	0,9	30,4	0,7	6,5	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão branco <sup>7,12</sup>	222	53	1,4	0,2	7,5	0,9	1,8	0,2
Prato	Macarronete com carne de vaca picada no forno com molho de tomate <sup>1,3</sup>	915	218	9,2	3,0	20,4	1,4	12,6	0,2
Vegetariana	Macarronete com tofu, curgete e abóbora no forno com molho de tomate <sup>1,6</sup>	823	196	7,1	1,6	22,7	1,7	9,6	0,6
Salada	Salada de couve roxa e pepino	114	27	0,2	0,1	3,3	0,5	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca <sup>7,12</sup>	180	43	1,4	0,2	6,3	0,6	0,9	0,2
Prato	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos picados) <sup>1,6</sup>	914	216	4,1	0,8	34,8	2,6	8,4	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos picados) <sup>1,6</sup>	914	216	4,1	0,8	34,8	2,6	8,4	0,2
Salada	Brócolos e couve branca	123	29	0,5	0,1	2,8	0,4	2,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de abóbora e espinafres <sup>7,12</sup>	182	43	1,5	0,2	6,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Bifinhos de frango no forno com arroz	791	188	4,2	0,7	21,8	0,3	15,1	0,3
Vegetariana	Arroz enriquecido de lentilhas com cenoura e ervilhas no forno <sup>1,6,8,10,11</sup>	960	229	4,1	0,6	39,2	1,4	8,8	0,3
Salada	Macedónia de legumes	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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