



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



## Município da Lousã Semana de 2 a 6 de dezembro de 2024 Almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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>1,6,8,11</sup>	1005	239	6,7	1,1	24,8	4,8	17,3	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	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e pença <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

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



## Município da Lousã Semana de 9 a 13 de dezembro 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	Chili vegetariano (feijão catarino, milho e cenoura) com arroz	1210	288	5,5	0,6	47,7	0,5	11,6	0,3
Vegetariana	Chili 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>1,3,6,10</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>1,6,8,11</sup>	1146	273	6,8	1,0	35,1	4,0	15,2	0,2
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





# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Município da Lousã Semana de 16 a 20 de dezembro 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	Filetes de pescada no forno com molho de legumes e arroz branco <sup>4</sup>	686	163	5,3	0,8	18,6	0,4	9,8	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico e cogumelos estufados com arroz branco	1057	251	5,7	0,8	39,8	0,9	7,8	0,5
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 – Dia Comemorativo Natal</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	Peru assado com mel e batata aos cubos no forno <sup>5,6</sup>	648	155	8,1	1,8	9,1	1,5	11,3	0,2
Vegetariana	Tofu no forno com molho de legumes e batata aos cubos no forno <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	581	140	8,5	1,3	10,9	0,4	4,6	0,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Sobremesa	Doce de Natal / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<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 com fruta da época	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	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Município da Lousã Semana de 23 a 27 de dezembro 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>1,2,3,4,6,12</sup>	608	144	2,7	0,4	18,9	0,5	10,7	0,4
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>1,3,6,10</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									
Prato	NATAL								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
<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 panados no forno com arroz branco <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	815	193	4,1	0,7	23,5	0,4	15,0	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	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	183	44	1,4	0,2	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Bacalhau à gomes de sá (com batata e ovo cozido) <sup>3,4</sup>	423	100	2,6	0,5	12,6	0,9	6,1	0,9
Vegetariana	Legumes à gomes de sá (sem ovo) <sup>6</sup>	335	80	1,1	0,2	13,7	1,3	2,9	0,1
Salada	Cenoura e curgete estufadas	407	98	8,9	1,3	2,8	1,8	1,0	0,6
Sobremesa	Maçã assada com mel e canela / fruta da época	323	77	0,5	0,1	16,4	16,4	0,2	0,0

NATAL



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>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, <sup>13</sup>Tremoço. 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



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



www.gertal.pt

## Município da Lousã Semana de 30 a 31 de dezembro de 2024 Almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	182	43	1,5	0,2	6,3	0,6	0,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em tomate) com esparguete <sup>1,3</sup>	1014	241	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada em tomate) com esparguete <sup>1,6,8,10,11,12</sup>	1111	263	4,3	0,9	36,9	5,4	17,1	0,3
Salada	Cenoura e feijão-verde cozido	117	28	0,1	0,0	4,1	2,2	1,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres <sup>7,12</sup>	177	42	1,4	0,2	6,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Atum com salada de feijão-frade, batata cozida aos cubos e ovo <sup>3,4</sup>	675	160	4,1	0,7	19,7	0,7	9,8	0,6
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata cozida aos cubos, couve-lombarda, brócolos e cenoura	566	134	2,7	0,5	20,2	1,1	5,6	0,2
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	Tigelada / fruta da época <sup>1,3,7</sup>	561	133	3,3	1,2	19,5	15,7	5,5	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>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