



Município da Lousã
Semana de 01 a 4 de setembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja / sopa de legumes ^{1,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,9	0,3	4,0	0,2
Prato	Tirinhas de papa panadas no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	915	218	7,2	1,0	29,4	1,4	8,0	0,5
Vegetariana	Arroz de tofu, cogumelos, milho e cenoura no forno ^{1,6}	728	205	5,3	0,9	23,4	1,6	8,3	0,4
Salada	Salada de pepino e milho	97	230	1,0	0,2	10,6	4,3	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	179	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Frango corado no forno com alecrim e esparguete ^{1,3}	773	183	4,2	0,8	19,3	0,8	16,5	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão catarino e macarrão) ^{1,6,10}	1255	299	7,1	1,1	45,8	1,6	12,8	0,2
Salada	Cenoura e repolho	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	176	42	1,3	0,2	6,3	0,7	0,9	0,1
Prato	Salada de salmão e pescada com batata, cenoura e ervilhas ^{2,4,14}	492	117	4,1	0,7	12,5	0,9	7,0	0,2
Vegetariana	Salada colorida de soja sobre cama de batata e legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,6,8,11}	549	130	2,6	0,4	16,7	2,8	8,2	0,1
Salada	Salada de alface e beterraba	475	115	9,8	1,4	3,9	3,4	1,5	0,6
Sobremesa	Tigelada / fruta da época ^{1,3,6,7}	561	133	3,3	1,2	19,5	18,1	5,5	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de alho-francês e curgete ^{7,12}	176	42	1,4	0,2	6,0	0,6	0,9	0,2
Prato	Peru assado com mel e limão com arroz branco ⁸	822	196	8,0	2,1	16,3	2,0	14,5	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico, couve-flor, brócolos e couve-lombarda no forno com arroz ^{9,10,11}	1253	298	10,4	1,5	42,0	1,3	7,2	1,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



Fruta da semana: nectarinas, ameixa, melão e maçã golden

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.

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 setembro de 2026 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de hortaliça ^{7,12}	176	42	1,3	0,2	5,8	0,5	1,1	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	956	226	4,1	0,6	38,6	0,7	8,2	0,4
Vegetariana	Seitan assado com arroz de cenoura ^{1,6}	939	223	5,5	1,0	29,8	1,5	12,7	0,6
Salada	Salada de alface e milho	547	282	13,2	1,9	7,5	2,6	1,9	1,3
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 brócolos e cenoura ^{7,12}	180	43	1,3	0,2	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Frango estufado com tomate e massa espiral ^{1,3}	689	163	3,5	0,7	18,3	1,1	14,2	0,3
Vegetariana	Salsichas de soja estufada com massa espiral e cogumelos estufados ^{1,6,10}	735	220	10,0	1,5	25,9	1,4	6,4	1,0
Salada	Cenoura e feijão-verde cozido	130	31	0,0	0,0	2,4	2,8	1,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	182	43	1,4	0,2	6,2	0,6	1,0	0,2
Prato	Salada de pescada com batata, cenoura, curgete, ervilhas e batata aos cubos ⁴	373	88	0,5	0,1	12,0	0,8	7,8	0,3
Vegetariana	Jardineira de soja (soja estufada com cenoura, curgete, ervilhas e batata aos cubos) ^{1,6,8,11}	516	122	1,3	0,2	15,9	3,1	9,8	0,1
Salada	Salada de alface e beterraba	475	115	9,8	1,4	3,9	3,4	1,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	173	41	1,4	0,2	5,9	0,6	1,0	0,1
Prato	Carne de porco assada com massa esparguete ^{1,3}	1010	240	10,6	3,1	21,1	1,0	14,7	0,3
Vegetariana	Tofu assado e curgete em cubinhos com molho de castanhas e massa esparguete ^{1,6,10}	1003	239	8,3	1,6	27,3	1,7	12,8	0,5
Salada	Juliana de couve e cenoura	465	113	10,1	1,5	3,3	1,2	1,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 repolho ^{7,12}	225	53	1,5	0,2	7,7	0,7	1,5	0,2
Prato	Arroz de atum com cenoura raspada ⁴	949	225	7,4	1,1	28,5	1,1	10,8	1,0
Vegetariana	Arroz colorido de lentilhas com cenoura, ervilhas e milho no forno	946	257	6,6	0,9	34,0	2,6	7,4	0,3
Salada	Salada de pepino e tomate	93	22	0,3	0,0	3,2	3,2	0,9	0,0
Sobremesa	Aletria / fruta da época ^{1,6,7,10}	292	69	0,4	0,1	13,4	8,8	1,7	0,0



Fruta da semana: laranja, banana, melancia, maçã starking e pêssgo

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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 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 setembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	186	44	1,4	0,2	6,0	0,7	0,9	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com arroz branco ^{1,6,12}	940	224	9,4	3,6	24,4	1,1	10,2	0,8
Vegetariana	Feijão preto, abóbora e curgete estufados em tomate com arroz branco	1082	256	8,2	1,1	37,2	0,9	8,1	0,5
Salada	Brócolos e couve-flor	160	38	0,3	0,0	4,6	1,3	2,1	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 ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Filetes de salmão no forno com batata aos cubos cozida ⁴	621	148	7,8	1,4	12,8	0,9	6,2	0,1
Vegetariana	Macarrão com soja, cogumelos, cenoura e milho no forno com molho de legumes ^{1,6,8,10,11}	994	252	6,6	1,1	25,2	5,0	17,1	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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	336	80	2,6	0,4	11,3	1,2	1,9	0,3
Prato	Massa de frango com oregãos ^{1,3,10,12}	644	153	3,4	0,7	16,8	1,0	13,3	0,2
Vegetariana	Salada quente de macarrão com grão-de-bico, cenoura, repolho e salsa ^{1,6,10}	1308	310	6,7	1,2	48,2	3,0	11,9	0,7
Salada	Salada de alface e beterraba	475	115	9,8	1,4	3,9	3,4	1,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catariño e penca ^{7,12}	224	53	1,5	0,2	7,9	0,6	1,7	0,2
Prato	Atum com feijão-frade, ovo e batata ao cubo ^{3,4}	675	160	4,1	0,7	19,7	0,7	9,8	0,6
Vegetariana	Grão-de-bico salteado com cebolada, salsa e batata assada	613	146	4,4	0,6	20,7	1,5	4,3	0,2
Salada	Cenoura e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	2,7	1,0	1,7
Sobremesa	Gelatina com fruta / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	559	132	0,4	0,1	28,1	26,3	2,4	0,4
Sexta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura	207	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Arroz de peru no forno	789	187	6,6	1,8	19,1	0,7	12,6	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com arroz branco ^{1,6}	932	222	7,8	1,5	28,9	0,8	8,0	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Fruta da semana: pera, nectarina, maçã golden, laranja e melão

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, 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 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 21 a 25 de setembro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango / sopa de legumes ^{1,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,9	0,3	4,0	0,2
Prato	Bacalhau à Brás ^{3,4,8,13}	887	212	12,6	1,8	12,7	0,5	11,1	1,7
Vegetariana	Tofu salteado com cenoura, repolho e batatas palha (batata em natureza) ^{1,6}	463	110	3,8	0,7	13,6	1,1	4,6	0,3
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	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 hortalíça ^{7,12}	176	42	1,3	0,2	5,8	0,5	1,1	0,1
Prato	Frango no forno com mel e arroz de cenoura ⁸	791	187	4,7	0,8	22,0	2,8	14,1	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico, abóbora e beringela no forno com molho de cenoura e arroz ^{9,10,11}	1189	283	11,6	1,7	37,0	1,7	6,2	1,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	184	44	1,4	0,2	6,3	0,8	0,9	0,2
Prato	Salada quente de massa tricolor, atum, curgete e milho ^{1,4,6,10}	953	273	5,7	1,1	31,1	2,3	14,5	1,0
Vegetariana	Soja estufada com massa ^{1,6,8,10,11}	1191	282	4,8	1,0	36,8	5,4	20,5	0,4
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 ^{1,3,6,7,8,12}	687	162	0,3	0,1	35,1	33,2	3,0	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve lombarda ^{7,12}	183	43	1,4	0,2	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Feijoada á transmontana (carne de porco, feijão catarino e legumes) com arroz	886	212	9,7	2,8	14,8	0,5	16,3	0,3
Vegetariana	Chilli vegetariano (feijão catarino, milho e cenoura) com arroz	1185	320	5,4	0,7	48,4	1,4	11,3	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 ^{7,12}	225	53	1,5	0,2	7,8	0,7	1,5	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com pão ralado e batata ao cubo no forno ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	596	142	5,9	1,7	12,5	0,7	8,5	0,5
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos e batata	472	112	2,1	0,3	17,8	1,4	4,1	0,2
Salada	Salada de couve roxa e milho	122	229	0,6	0,1	11,5	3,3	2,5	1,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Fruta da semana: banana, maçã starking, banana e nectarina

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço. 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 a 30 de setembro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo, cenoura, cebola com couve coração	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,1	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca estufada com esparguete ^{1,3}	1014	241	10,1	3,3	23,8	1,0	13,4	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas e cenoura com esparguete ^{1,6,10,11,12}	1090	257	3,8	0,7	43,1	2,6	11,9	0,2
Salada	Salada de beterraba, couve-roxa e tomate	106	25	0,1	0,0	3,6	2,4	1,2	0,1
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 espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura, espinafres e couve-flor)	241	57	1,3	0,2	9,2	0,8	1,7	0,1
Prato	Salada de russa de atum (batata, ovo, cenoura e feijão-verde) ^{3,4}	413	98	1,9	0,3	13,8	1,1	5,2	0,3
Vegetariana	Açorda de ervilhas e cogumelos ^{1,3,5,6,7,8,11}	611	145	3,6	0,6	21,9	0,7	4,8	1,1
Salada	Couve-galega em juliana, cenoura e cebola ¹	416	100	8,7	1,4	2,5	1,6	2,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	179	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Frango corado no forno com alecrim e esparguete ^{1,3}	773	183	4,2	0,8	19,3	0,8	16,5	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão catarino e macarrão) ^{1,6,10}	1255	299	7,1	1,1	45,8	1,6	12,8	0,2
Salada	Cenoura e repolho	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Fruta da semana: pera, melão e laranja

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 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