

EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
RESTAURANTE
Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa couve portuguesa e grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}	324	77	3,6	0,5	9,2	1,3	1,5	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa de porco com salada cenoura, nabo e pepino ^{1,3}	1194	284	11,5	3,1	29,2	2,2	15,1	0,7
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas, sal. cenoura, nabo e pepino ¹	821	194	4,6	0,9	31,0	1,9	6,3	0,6
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	312	75	3,6	0,5	8,7	0,8	1,3	0,3
Prato	Salada de peixe com batata, cenoura e ervilhas ⁴	1052	250	6,2	0,9	28,7	2,4	17,9	0,7
Vegetariana	Salada de batata c/ feijão frade, cogumelos e salada ³	3840	908	22,1	5,4	22,3	1,3	100,6	37,9
Sobremesa	Maça	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa grão c/ couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	491	117	4,0	0,6	15,6	1,3	3,4	0,3
Prato	Bife peru grelhado com rodelas de limão e massa fusilli e sal. pimento, rúcula e alface ^{1,3}	1105	262	5,3	1,0	28,7	1,7	23,7	0,7
Vegetariana	Salada de batata, feijão encarnado, couve bruxelas e abóbora, sal. pimento, rúcula e alface	796	190	4,2	0,5	29,3	1,9	7,6	0,6
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa abóbora, couve coração e feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	325	78	3,5	0,5	9,4	1,3	1,4	0,3
Prato	Arroz de atum com salada de couve galega, grelos e feijão verde salteados ⁴	1140	271	9,2	1,3	32,7	0,9	13,5	1,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cenoura e massa, salada beterraba, cenoura e c.roxa ^{1,3,6,8,11}	1360	322	4,9	0,7	52,2	2,4	14,4	0,6
Sobremesa	Banana	364	86	0,3	0,1	18,0	16,2	1,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de courgette com repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	319	76	3,5	0,5	9,1	1,0	1,4	0,3
Prato	Frango assado com arroz de cenoura e batata pala pala, sal. alface, c.roxa e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2167	516	20,8	5,5	52,8	0,9	28,8	1,4
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (a.francês, ervilhas, c.lombardo, tomate) e sal. alface, c.roxa e tomate	792	188	3,7	0,6	33,3	1,3	4,0	0,6
Sobremesa	Pudim flan ⁷	511	125	1,7	0,9	24,2	22,5	3,4	0,2

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
RESTAURANTE
Semana de 6 a 10 de maio de 2019
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	306	73	3,5	0,5	8,8	0,8	1,2	0,3
Prato	Carne de porco (pá limpa) assada fatiada com puré maçã e macarrão, sal. alface, tomate e c.roxa) ^{1,3}	1584	377	16,1	4,8	33,3	6,2	22,1	0,8
Vegetariana	Caril de favas com arroz e sal. alface, tomate e c.roxa	585	139	3,8	0,6	19,9	1,4	4,7	0,6
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	336	80	3,5	0,5	9,6	1,0	1,8	0,3
Prato	Bacalhau à brás com salada milho, rabanete e alface ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1257	302	22,0	4,2	11,6	0,3	14,2	2,8
Vegetariana	Almôndegas soja c/ massa fusilli e espinafres e sal. milho, rabanete e alface ^{1,3,6}	791	187	4,8	0,8	29,7	1,8	5,5	0,7
Sobremesa	Laranja	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa couve penca e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	316	76	3,5	0,5	9,3	1,1	1,3	0,3
Prato	Hambúrguer aves c/ arroz de legumes (c.coração e courgette) e sal. rabanete, pimento e alface ^{1,6}	1267	301	8,8	0,6	36,9	0,8	17,9	6,0
Vegetariana	Hambúrguer de grão com batata assada no forno e ervas aromáticas e c.bruxelas, sal. rabanete, pimento e alface ^{1,3}	2137	507	8,8	1,1	76,4	4,6	22,7	0,6
Sobremesa	Maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	312	75	3,6	0,5	8,7	0,8	1,3	0,3
Prato	Douradinhos de peixe c/ salada russa e salada alface, tomate e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1305	310	9,1	1,2	42,4	4,3	12,0	1,4
Vegetariana	Assado de beringela com ervilhas e arroz de forno, sal. beterraba, cenoura e c.roxa	872	207	3,9	0,6	35,6	2,9	4,9	0,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	323	76	0,0	0,0	17,2	17,1	1,8	0,6
Sexta									
Sopa	Sopa nabo com nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	314	75	3,5	0,5	9,1	1,1	1,2	0,3
Prato	Bife frango grelhado c/ esparguete e sal. cenoura, rúcula e pepino ^{1,3}	1098	260	5,3	0,9	28,8	1,7	23,5	0,7
Vegetariana	Salada grão com massa, cenoura e f.verde, sal. cenoura, rúcula e pepino ^{1,3}	1361	323	6,3	1,0	49,7	3,1	12,0	0,6
Sobremesa	Banana	364	86	0,3	0,1	18,0	16,2	1,3	0,0

Empresa verificada por nutricionistas.
 Por motivos organizacionais a empresa poderá sofrer alterações.
 Para qualquer esclarecimento a qualquer hora, por favor contactar o responsável de unidade para informações mais pormenorizadas de consumo e sua validade.

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
RESTAURANTE
Semana de 13 a 17 de maio de 2019
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve portuguesa com legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	393	93	3,0	0,4	13,5	2,1	2,1	0,4
Suplemento sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Frango estufado (coxa) c/ esparguete, cenoura e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}	654	155	3,4	0,6	17,9	1,3	12,7	0,5
Vegetariana	Jardineira de lentilhas (batata, cenoura e feijão verde) c/ salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,6,8,11}	528	125	2,3	0,2	20,3	4,0	5,0	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Puré de nabo e nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	364	87	2,8	0,4	12,4	1,9	2,0	0,3
Prato	Lombos de pescada no forno com batata cozida e salada de rabanete, pimento e alface c/ salada de alface, pimento e rabanete ^{2,4}	373	88	1,5	0,2	11,0	0,9	7,1	0,3
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas e salada pimentos e alface c/ salada de alface e pimentos ^{1,6,8}	620	147	2,6	0,4	24,8	3,9	5,0	0,5
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	365	87	2,7	0,4	13,1	1,8	1,9	0,3
Prato	Bife de peru grelhado c/ arroz de ervilhas e salada de cenoura, pepino e rúcula	695	164	2,1	0,4	21,5	0,4	14,3	0,4
Vegetariana	Feijão estufado com couve lombardo e arroz c/ salada de cenoura, pepino e rúcula	895	214	6,0	0,8	31,0	1,0	8,3	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	390	93	3,1	0,5	13,1	1,7	2,1	0,4
Prato	Salada de salmão com salada camponesa c/ salada de couve roxa, pepino e tomate ⁴	535	127	6,3	1,1	11,3	1,0	6,3	0,1
Vegetariana	Abóbora com grão e massa cotovelos c/ salada de couve roxa, pepino e tomate ^{1,3}	836	198	3,8	0,6	32,0	1,4	7,2	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa couve galega com abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	356	85	2,6	0,4	12,7	1,9	2,0	0,3
Prato	Omelete de fiambre c/ arroz de forno e salada de beterraba, milho e rabanete ^{1,3,5,6}	845	202	7,9	1,7	22,7	0,5	8,9	0,6
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, cogumelos e brócolos c/ salada de cenoura, nabo e pepino ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	695	165	4,1	1,1	23,4	1,5	7,6	0,5
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	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 rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
RESTAURANTE
Semana de 20 a 24 de maio de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	344	82	2,6	0,4	11,7	1,9	2,1	0,3
Prato	Arroz de aves c/ salada de cenoura, milho e nabo	723	171	2,9	0,5	21,3	0,5	14,6	0,2
Vegetariana	Feijão branco com molho de tomate c/ batata assada e couve-de-bruxelas	563	134	2,8	0,4	20,1	0,9	4,9	0,3
Sobremesa	Maçã	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 grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	477	114	3,3	0,5	16,5	2,1	3,2	0,3
Prato	Lombos de corvina cozida c/ batata cozida e salada de alface, pimento e rabanete ⁴	368	87	0,4	0,1	12,3	0,9	7,8	0,2
Vegetariana	Empadão de favas (arroz) c/ salada de alface, pimento e rabanete	786	187	4,5	0,7	30,4	1,0	4,9	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	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 alho-francês e couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	372	88	2,8	0,4	12,7	1,9	2,1	0,3
Prato	Carne de porco (pá) estufada fatiada c/ massa cuscuz e salada de beterraba, pimentos e rúcula ¹	793	189	9,5	2,8	12,2	0,8	13,2	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano com lombardo e cenoura (grão e massa) c/ salada de beterraba, pimentos e rúcula ¹	677	160	2,5	0,5	27,1	2,4	6,0	0,1
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	379	90	2,9	0,4	13,1	1,9	2,0	0,3
Prato	Bacalhau com natas c/ salada de couve roxa, pepino e tomate ^{4,5,6,7}	506	121	5,7	1,3	11,3	0,6	6,1	1,0
Vegetariana	Salteado de lentilhas com courgette e cenoura c/ arroz branco e salada de couve roxa, pepino e tomate ^{1,6}	894	212	3,9	0,6	34,2	1,2	8,0	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	414	98	3,3	0,5	14,0	1,6	2,3	0,4
Prato	Coxa de peru c/ arroz d efrijão, salada de alface, pepino e tomate	809	192	6,1	1,7	20,4	0,3	13,5	0,4
Vegetariana	Salada de feijão-frade c/ batata cozida, feijão verde e cenoura e salada de alface, pepino e tomate ¹²	488	115	1,9	0,2	19,4	1,6	4,6	0,2
Sobremesa	Pera	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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
RESTAURANTE
Semana de 27 a 31 de maio de 2019
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de peixe com coentros ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	411	98	2,9	0,4	10,7	1,3	6,7	0,4
Suplemento sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Jardineira de porco c/ salada de cenoura, milho e nabo ^{1,3,6,7}	537	128	5,5	1,7	11,7	1,0	7,5	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, milho, alho francês e sultanas c/ salada de cenoura, milho e nabo ⁸	941	223	2,7	0,4	44,5	10,5	5,2	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	342	81	2,6	0,4	11,7	1,8	2,0	0,3
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}	1274	305	16,5	1,9	33,1	1,0	5,5	0,9
Vegetariana	Lasanha de espinafres, ervilhas e cogumelos c/ salada de couve roxa, milho e rabanete ^{1,3,5,6,7}	948	230	5,4	2,1	29,2	1,2	15,0	0,4
Sobremesa	Iogurte aromas ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Quarta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	445	106	3,6	0,6	14,9	1,1	2,5	0,5
Prato	Salada de massas coloridas com peito frango (cozido), ovo, ervilhas e cenoura com molho de iogurte e ervas aromáticas c/ salada de beterraba, pimentos e rúcula ^{1,3,5,6,7,9,10,12}	687	163	4,2	1,1	16,6	1,7	14,0	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas c/ nabiças cozidas, arroz branco e salada de beterraba, pimentos e rúcula ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1010	240	5,0	0,7	37,1	0,9	9,3	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco com agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	444	106	3,6	0,5	15,3	1,6	2,2	0,4
Suplemento sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Pescada assada com gomos de maçã (posta) c/ batata assada, com oregãos e salada de alface, beterraba e tomate ⁴	413	98	2,6	0,4	11,2	0,9	6,9	0,2
Vegetariana	Ensopado de favas (pão e batata) c/ salada de alface, beterraba e tomate ^{1,3,5,6,7,8,11}	495	117	1,5	0,2	20,9	1,2	3,7	0,4
Sobremesa	Ancões	172	41	0,1	0,0	7,8	7,8	0,7	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabiças com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	384	91	3,0	0,5	13,1	1,9	2,1	0,4
Prato	Arroz à salsicheiro c/ salada de alface, pepino e tomate ^{1,3,6,7,9,10}	804	191	6,7	1,9	19,4	0,7	12,9	0,4
Vegetariana	Salteado grão com espinafres e nabo com salada couscous e coentros c/ salada de alface, pepino e tomate ^{1,6}	592	141	4,9	0,7	17,2	2,0	5,1	0,5
Sobremesa	Pera	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: 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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas