

**EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ**  
Semana de 29 de junho a 3 de julho de 2020  
**ALMOÇO**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Peixe c/ coentros <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	347	82	2,4	0,4	9,0	1,1	5,7	0,3
Prato	Jardineira de porco (batata, cenoura e ervilhas) <sup>1,3,6,7</sup>	1683	401	17,1	5,3	36,6	3,1	23,4	0,9
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado c/ milho, alho francês e sultanas <sup>8</sup>	978	232	2,8	0,4	46,2	10,9	5,4	0,2
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	276	66	2,1	0,3	9,4	1,2	1,6	1,2
Prato	Figurinhas de pescada c/arroz de coentros e lombardo salteado <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,12,14</sup>	1846	442	23,9	2,8	48,0	1,4	8,0	1,3
Vegetariana	Lasanha de espinafres, ervilhas e cogumelos <sup>1,3,5,6,7</sup>	2235	541	12,8	5,0	68,9	2,8	35,3	1,0
Sobremesa	Iogurte aromas <sup>7</sup>	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	260	62	2,1	0,3	8,7	0,7	1,5	0,3
Prato	Salada de massas coloridas c/ peito frango (cozido), ovo, ervilhas e cenoura c/ molho de iogurte e ervas aromáticas <sup>1,3,5,6,7,9,10,12</sup>	2697	640	16,6	4,2	65,3	6,8	54,8	1,1
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas c/ nabiças cozidas e arroz branco <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	1572	373	7,8	1,2	57,7	1,5	14,5	0,7
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Feijão branco c/ agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,2	0,3
Prato	Pescada assada c/ gomos de maçã (posta) c/ batata assada e oregãos <sup>4</sup>	1142	271	7,2	1,0	30,9	2,6	19,0	0,7
Vegetariana	Ensopado de favas (pão e batata) <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	1343	317	4,1	0,7	56,8	3,3	10,0	610,5
Sobremesa	Banana	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Nabiças e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	273	65	2,1	0,3	9,3	1,3	1,5	0,3
Prato	Arroz à salsicheiro e cenoura cozida <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	1359	323	11,3	3,3	32,7	1,2	21,8	0,7
Vegetariana	Salteado grão c/ espinafres e nabo e salada couscous <sup>1,6</sup>	935	223	7,8	1,1	27,2	3,1	8,1	0,9
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	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, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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.

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

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ  
Semana de 6 a 10 de julho de 2020  
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	265	63	2,1	0,3	9,2	1,2	1,3	0,2
Prato	Hambúrguer de aves c/ arroz de lombarda e couve flor cozida <sup>1,6,12</sup>	1175	279	7,0	2,0	35,9	2,2	17,3	0,7
Vegetariana	Batata doce recheada c/ feijão, cenoura, abóbora e tomate	1291	305	6,0	0,7	51,6	10,3	9,3	0,5
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas c/ coentros <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	287	68	2,1	0,3	9,7	1,2	1,8	0,3
Prato	Peixe à brás <sup>3,4</sup>	2116	507	31,6	3,4	33,3	0,6	20,7	1,2
Vegetariana	Grão salteado c/ cogumelos e grelos e arroz branco	896	214	7,4	1,0	27,7	1,5	6,8	0,6
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve flor c/ nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	280	67	2,1	0,3	9,5	1,5	1,8	0,3
Prato	Arroz de aves (peru e frango) e salada de ervilhas e milho	1098	260	4,3	0,7	32,2	0,8	22,3	0,3
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa c/ lentilhas e juliana de legumes (nabo e couve portuguesa) <sup>1,3,6,10,11</sup>	1228	290	4,5	0,6	47,7	3,5	12,7	0,6
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espargos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	768	74	2,3	0,3	10,1	1,5	2,3	0,6
Prato	Bolonhesa de atum <sup>1,3,4</sup>	1051	250	8,7	1,3	28,9	1,7	13,1	1,0
Vegetariana	Favas estufadas c/ cenourinhas e arroz de salsa	974	231	5,4	0,8	37,8	2,0	6,0	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grelos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	270	64	2,1	0,3	9,2	1,2	1,5	0,3
Prato	Lombo de porco recheado c/ ameixa c/ macarrão e legumes salteados <sup>1,3,12</sup>	1421	338	11,2	3,2	32,4	2,1	24,1	1,2
Vegetariana	Legumes assados (curgete, couve flor, tomate e cenoura) c/ salada de feijão preto e batata	1240	293	7,8	1,0	44,5	3,2	9,7	0,7
Sobremesa	Banana	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	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>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 inofensivos.

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.

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

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ  
Semana de 13 a 17 de julho de 2020  
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Tortilha de fiambre c/ batata e salada de cenoura, nabo e milho cozidos <sup>1,3,5,6</sup>	950	228	10,8	1,9	22,7	1,6	9,3	1,3
Vegetariana	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	572	135	0,7	0,1	25,0	2,6	5,2	0,5
Sobremesa	Kiwi	205	49	0,4	0,1	8,8	8,8	0,9	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas c/ cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,10,11,12</sup>	406	96	2,2	0,3	14,6	1,0	3,8	0,3
Prato	Filetes panados c/ arroz de salsa <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	1446	343	7,6	1,3	46,8	0,3	20,6	0,6
Vegetariana	Chilli de feijão branco c/ couve flor e cenoura <sup>6</sup>	1473	349	4,4	0,5	48,7	1,1	27,4	0,5
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	272	65	2,1	0,3	9,4	1,5	1,3	0,3
Prato	Strogonoff de peru c/ ervilhas e cenoura e macarronete <sup>1,3,7,14</sup>	1396	331	7,4	2,4	37,8	2,6	26,5	0,9
Vegetariana	Ervilhas estufadas c/ curgete e massa esparguete <sup>1,3</sup>	884	209	4,2	0,6	34,6	2,9	7,0	0,5
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	278	66	2,1	0,3	9,9	1,3	1,5	0,3
Prato	Salada de atum c/ batata e macedónia <sup>4</sup>	1087	258	8,4	1,2	31,7	2,5	12,3	1,1
Vegetariana	Abóbora c/ grão e massa cotovelos <sup>1,3</sup>	1002	237	4,6	0,7	38,4	1,7	8,6	0,2
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve flor e brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	280	67	2,1	0,3	9,5	1,5	1,8	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa de porco e legumes cozidos <sup>1,3</sup>	1218	290	11,7	3,3	29,1	2,0	16,2	0,7
Vegetariana	Talharim c/ lentilhas, cenoura e alho francês <sup>1,3,6,7,10,11,14</sup>	974	230	4,0	0,6	38,1	2,9	9,2	0,4
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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.

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

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ  
Semana de 20 a 24 de julho de 2020  
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Couve galega c/ abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	284	68	2,1	0,3	10,1	1,5	1,6	0,3
Prato	Arroz de aves (pato e peru) e macedónia salteada	1799	427	12,1	2,8	32,2	0,8	46,5	0,8
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, cogumelos e brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,10,11,12</sup>	1729	410	8,4	2,1	67,1	2,5	14,3	1,0
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve-flor e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	280	67	2,1	0,3	9,5	1,5	1,8	0,3
Prato	Bacalhau c/ natas e grelos cozidos <sup>4,5,6,7</sup>	931	224	9,7	2,0	21,6	0,6	12,0	2,0
Vegetariana	Feijão manteiga em crosta de broa (no forno) c/ grelos e massa macarronete <sup>1,3,7,14</sup>	1294	307	4,9	0,7	51,6	1,4	12,2	0,8
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Grão c/ agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,2	0,3
Prato	Rojões de porco c/ massa espiral e couve flor <sup>1,3</sup>	1446	344	14,4	4,2	31,9	1,7	20,9	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos c/ arroz de ervilhas e milho <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	1292	307	7,4	1,6	39,1	2,8	16,8	1,3
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Alho francês, cenoura e curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	274	65	2,1	0,3	9,5	1,3	1,4	1,3
Prato	Lombos de maruca estufados c/ arroz de legumes <sup>4</sup>	1118	265	5,4	0,8	36,3	1,6	16,9	0,5
Vegetariana	Favas salteadas c/ batata, beringela e couve flor	1048	248	4,3	0,5	39,0	4,5	10,0	0,7
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Espinafres e nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	266	63	2,1	0,3	9,0	1,1	1,4	0,3
Prato	Frango no forno c/ batata assada, alho e azeite e feijão verde cozido	1302	309	11,0	1,7	30,8	2,4	20,6	0,6
Vegetariana	Abóbora recheada c/ grão e massa cotovelos <sup>1,3</sup>	997	236	4,6	0,7	38,2	1,6	8,5	0,2
Sobremesa	Banana	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	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, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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.

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

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ  
Semana de 27 a 31 de julho de 2020  
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve portuguesa e grelos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	272	65	2,1	0,3	9,4	1,4	1,5	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa de carne e cenoura cozida <sup>1,3</sup>	1277	304	11,7	3,3	32,0	1,8	16,8	0,3
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas <sup>1</sup>	336	79	0,4	0,1	15,4	1,0	2,8	0,2
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	270	64	2,1	0,3	9,1	1,2	1,5	0,3
Prato	Saladinha de peixe c/ batata, cenoura e ervilhas <sup>4</sup>	1075	254	2,0	0,2	35,2	0,3	22,8	0,7
Vegetariana	Salada de batata c/ feijão frade, cogumelos <sup>12</sup>	1172	277	3,5	0,6	47,1	3,2	11,3	0,4
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	188	45	2,2	0,4	5,2	0,2	0,9	0,3
Prato	Tintureira de coentrada c/ batata e brócolos <sup>4</sup>	1029	244	4,3	0,6	30,9	2,1	18,4	0,8
Vegetariana	salada de batata, feijão encarnado, couve de Bruxelas e abóbora	977	231	0,5	0,0	45,5	2,5	9,8	0,8
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora, couve coração e feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	277	66	2,1	0,3	10,0	1,3	1,4	0,2
Prato	Arroz de atum c/ salada de couve galega, feijão verde e grelos salteados <sup>1,4</sup>	1194	284	11,2	1,6	32,7	1,0	12,4	1,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas c/ cenoura e massa <sup>1,3,6,10,11</sup>	1250	296	4,3	0,7	49,8	2,5	12,7	0,7
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete c/ repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	276	66	2,1	0,3	9,4	1,2	1,6	1,2
Prato	Frango assado c/ arroz de cenoura e batata pala-pala <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	2551	609	28,7	7,7	63,6	1,1	23,2	1,3
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (alho-francês, ervilhas, couve lombarda e tomate)	842	200	3,5	0,5	36,0	1,6	4,8	1,2
Sobremesa	Pudim flan <sup>7</sup>	405	99	1,4	0,8	18,7	17,4	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>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, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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.

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