



**gertal**



## CENTRO SOCIAL DE SOUTELO PRÉ-ESCOLAR, CATLS, CRECHE (2 ANOS) E FUNCIONÁRIOS Semana 9 a 13 julho 2018

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de nabijas	379	90	2,1	0,3	14,7	1,7	2,1	0,2
Prato	Almôndegas de carne c/ arroz e cenoura <sup>1,6,12</sup>	749	178	5,7	1,5	23,2	1,1	7,8	0,9
Dieta	Bife de peru estufado c/ arroz e cenoura	658	156	3,0	0,5	19,1	0,6	12,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	372	89	4,6	2,5	8,2	4,8	3,6	0,3
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve branca e cenoura	364	86	2,0	0,3	14,2	1,8	2,0	0,2
Prato	Pescada ao zé do pipó <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	570	136	4,8	1,3	10,0	0,7	12,9	0,5
Dieta	Pescada cozida c/ batata e repolho <sup>4</sup>	349	82	0,5	0,1	11,7	1,0	7,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão com doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	382	91	1,8	0,8	14,7	4,6	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes variados	362	86	2,0	0,3	14,1	1,5	2,1	0,2
Prato	Feijoada à portuguesa (feijão, penca, vaca, porco e chouriço) <sup>1,3,6,7</sup>	904	216	9,8	2,9	16,0	1,0	13,8	0,3
Dieta	Coelho estufado com arroz e legumes	685	163	5,6	1,1	17,3	0,5	10,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	372	89	4,6	2,5	8,2	4,8	3,6	0,3
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de nabijas	379	90	2,1	0,3	14,7	1,7	2,1	0,2
Prato	Filete de pescada no forno c/ batata e legumes <sup>4</sup>	379	90	1,5	0,2	11,5	1,0	6,8	0,3
Dieta	Filete de pescada no forno c/ batata e coração <sup>4</sup>	350	83	0,8	0,1	11,4	1,1	6,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	326	78	2,2	0,9	10,4	4,7	4,0	0,3
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda	362	86	2,0	0,3	13,9	1,6	2,2	0,2
Prato	Frango estufado com massa e salada de alface <sup>1,3</sup>	746	176	3,9	0,7	19,8	0,9	14,5	0,4
Dieta	Frango estufado com massa e couve flor <sup>1,3</sup>	646	153	2,8	0,6	17,9	1,2	13,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	622	149	6,9	3,9	17,7	0,7	4,0	0,4

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>12</sup>Dióxido 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



## CENTRO SOCIAL DE SOUTELO CENTRO DIA / CENTRO CONVIVIO Semana 9 a 13 julho 2018

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Pequeno-almoço	Chá, leite com cevada e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	623	149	6,7	3,4	17,6	4,6	4,4	0,5
Sopa	Sopa de nabijas	349	83	1,2	0,2	15,0	1,7	2,1	0,1
Prato	Almôndegas de carne c/ arroz e cenoura <sup>1,6,12</sup>	776	185	6,0	1,6	23,2	1,1	7,8	0,8
Dieta	Bife de peru estufado c/ arroz e cenoura	678	160	3,1	0,5	18,6	0,5	14,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Chá, leite com cevada e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	623	149	6,7	3,4	17,6	4,6	4,4	0,5
<b>Terça</b>									
Pequeno-almoço	Chá, leite com cevada e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	623	149	6,7	3,4	17,6	4,6	4,4	0,5
Sopa	Sopa de couve branca e cenoura	334	79	1,1	0,2	14,4	1,8	2,0	0,1
Prato	Pescada ao zé do pipó <sup>1,3,4,5,6,7,8,10,11,12</sup>	718	172	9,0	1,1	10,5	0,7	12,2	0,5
Dieta	Pescada cozida c/ batata e repolho <sup>4</sup>	346	82	0,5	0,1	11,5	1,0	7,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Chá, leite com cevada e pão com doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	503	120	2,0	0,8	20,7	4,5	4,4	0,4
<b>Quarta</b>									
Pequeno-almoço	Chá, leite com cevada e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	623	149	6,7	3,4	17,6	4,6	4,4	0,5
Sopa	Creme de legumes variados	327	77	1,1	0,2	14,0	1,5	2,1	0,1
Prato	Feijoada à portuguesa (feijão, penca, vaca, porco e chouriço) <sup>1,3,6,7</sup>	956	228	9,2	2,5	20,4	1,1	13,4	0,3
Dieta	Coelho estufado com arroz e legumes <sup>12</sup>	680	162	5,8	1,2	15,8	0,5	10,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Chá, leite com cevada e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	623	149	6,7	3,4	17,6	4,6	4,4	0,5
<b>Quinta</b>									
Pequeno-almoço	Chá, leite com cevada e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	623	149	6,7	3,4	17,6	4,6	4,4	0,5
Sopa	Sopa de nabijas	349	83	1,2	0,2	15,0	1,7	2,1	0,1
Prato	Filete de pescada no forno c/ batata e legumes <sup>4</sup>	381	90	1,7	0,2	10,8	1,0	7,4	0,2
Dieta	Filete de pescada no forno c/ batata e coração <sup>4</sup>	363	86	1,2	0,2	10,8	1,0	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Chá, leite com cevada e pão com doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	503	120	2,0	0,8	20,7	4,5	4,4	0,4
<b>Sexta</b>									
Pequeno-almoço	Chá, leite com cevada e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	623	149	6,7	3,4	17,6	4,6	4,4	0,5
Sopa	Sopa de couve lombarda	336	80	1,1	0,2	14,3	1,6	2,2	0,1
Prato	Frango estufado com massa e salada de alface <sup>1,3</sup>	797	189	4,4	0,8	21,5	1,0	14,6	0,3
Dieta	Frango estufado com massa e couve flor <sup>1,3</sup>	668	158	2,9	0,6	18,9	1,3	12,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Chá, leite com cevada e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	479	114	2,4	0,9	17,7	4,4	5,2	0,6

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. 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



**CENTRO SOCIAL DE SOUTELO**  
**APOIO DOMICILIÁRIO**  
**Semana 9 a 13 julho 2018**

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	349	83	1,2	0,2	15,0	1,7	2,1	0,1
Prato	Almôndegas de carne c/ arroz e cenoura <sup>1,6,12</sup>	776	185	6,0	1,6	23,2	1,1	7,8	0,8
Dieta	Bife de peru estufado c/ arroz e cenoura	678	160	3,1	0,5	18,6	0,5	14,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Sopa, pão e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	415	99	1,2	0,2	18,8	6,6	2,1	0,2

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca e cenoura	334	79	1,1	0,2	14,4	1,8	2,0	0,1
Prato	Pescada ao zé do pipó <sup>1,3,4,5,6,7,8,10,11,12</sup>	718	172	9,0	1,1	10,5	0,7	12,2	0,5
Dieta	Pescada cozida c/ batata c/ hortaliça <sup>4</sup>	346	82	0,5	0,1	11,5	1,0	7,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Sopa, pão e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	404	96	1,1	0,2	18,3	6,4	2,1	0,2

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes variados	327	77	1,1	0,2	14,0	1,5	2,1	0,1
Prato	Feijoada à portuguesa (feijão, penca, vaca, porco e chouriço) <sup>1,3,6,7</sup>	956	228	9,2	2,5	20,4	1,1	13,4	0,3
Dieta	Coelho estufado com arroz e legumes (coração, cenoura) <sup>12</sup>	680	162	5,8	1,2	15,8	0,5	10,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	Sopa, pão e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	396	94	1,1	0,2	17,5	4,3	2,4	0,3

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	349	83	1,2	0,2	15,0	1,7	2,1	0,1
Prato	Filete de pescada no forno c/ batata e legumes <sup>4</sup>	381	90	1,7	0,2	10,8	1,0	7,4	0,2
Dieta	Filete de pescada no forno c/ batata e legumes <sup>4</sup>	363	86	1,2	0,2	10,8	1,0	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Sopa, pão e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	486	115	1,3	0,2	22,0	7,3	2,8	0,3

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	336	80	1,1	0,2	14,3	1,6	2,2	0,1
Prato	Frango estufado com massa e salada de alface <sup>1,3</sup>	781	185	4,3	0,8	20,5	0,9	14,9	0,3
Dieta	Frango estufado com massa e couve flor <sup>1,3</sup>	660	156	2,9	0,6	18,2	1,3	13,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Sopa, pão e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	398	95	1,1	0,2	17,4	4,3	2,6	0,3

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. 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



## CENTRO SOCIAL DE SOUTELO CRECHE – SALA DO BERÇÁRIO Semana 9 a 13 julho 2018

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Frango com batata, cenoura e coração	384	91	2,1	0,3	11,2	1,4	6,1	0,2
Prato	Arroz de frango c/ cenoura	638	152	3,9	0,6	18,7	0,7	9,9	0,3
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Papa láctea c/ e sem glúten <sup>1,7</sup>	1698	402	5,2	1,9	76,3	17,7	11,4	0,2
<b>Terça</b>									
Sopa	Peru com batata, cenoura e coração	396	94	2,3	0,4	11,6	1,4	6,2	0,3
Prato	Açorda de pescada <sup>1,3,4,6,7,12</sup>	826	198	4,9	0,8	26,0	1,4	11,5	0,9
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	542	129	4,4	2,5	18,3	10,7	4,1	0,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Coelho c/ batata, abóbora e coração	384	91	2,6	0,5	12,0	1,5	4,4	0,2
Prato	Arroz de peru c/ cenoura	688	163	2,6	0,4	24,8	0,6	9,5	0,3
Sobremesa	Fruta	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Papa láctea c/ e sem glúten <sup>1,7</sup>	1698	402	5,2	1,9	76,3	17,7	11,4	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Frango com batata, cenoura e coração	384	91	2,1	0,3	11,2	1,4	6,1	0,2
Prato	Pescada cozida c/ batata e cenoura <sup>4</sup>	363	86	0,2	0,0	15,2	1,1	5,0	0,3
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	542	129	4,4	2,5	18,3	10,7	4,1	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Peru com batata, cenoura e coração	396	94	2,3	0,4	11,6	1,4	6,2	0,3
Prato	Massa de frango <sup>1,3</sup>	784	186	5,6	0,9	22,3	1,7	10,2	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea c/ e sem glúten <sup>1,7</sup>	1698	402	5,2	1,9	76,3	17,7	11,4	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>12</sup>Dióxido 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



## CENTRO SOCIAL DE SOUTELO CRECHE - SALA DE 1 ANO Semana 9 a 13 julho 2018

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Batata, cenoura e coração	353	84	2,2	0,3	13,4	1,8	1,9	0,2
Prato	Arroz de frango e cenoura	637	151	2,3	0,4	19,1	0,5	13,0	0,3
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Papas e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1696	404	12,5	5,6	59,0	24,7	12,3	0,7
<b>Terça</b>									
Sopa	Batata, cenoura e coração	353	84	2,2	0,3	13,4	1,8	1,9	0,2
Prato	Pescada cozida c/ batata e cenoura <sup>4</sup>	356	84	0,4	0,1	12,9	1,0	6,7	0,4
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte e pão com doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	472	112	1,6	0,9	20,1	10,7	4,1	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Batata, cenoura e coração	353	84	2,2	0,3	13,4	1,8	1,9	0,2
Prato	Arroz de peru com cenoura	632	149	2,3	0,4	19,1	0,5	12,7	0,3
Sobremesa	Fruta	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Papas e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1696	404	12,5	5,6	59,0	24,7	12,3	0,7
<b>Quinta</b>									
Sopa	Batata, cenoura e coração	353	84	2,2	0,3	13,4	1,8	1,9	0,2
Prato	Filete no forno c/ batata e cenoura <sup>4</sup>	401	95	2,1	0,3	12,1	1,1	6,2	0,4
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	482	115	1,9	1,0	19,4	10,2	4,7	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Batata, cenoura e coração	353	84	2,2	0,3	13,4	1,8	1,9	0,2
Prato	Frango c/ massa e repolho <sup>1,3</sup>	795	189	6,8	1,1	17,4	0,6	13,8	0,5
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Papas e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1696	404	12,5	5,6	59,0	24,7	12,3	0,7

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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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