

EMENTA

Creche

Semana de 17 a 21 de abril de 2023

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimpinela) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	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 bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimpinela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	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 bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	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 bebés	Puré de curgete (batata, cebola, cenoura, curgete, alho francês) e carne borrego moída	156	37	1,2	0,3	4,2	1,1	1,8	0,0
Sobremesa bebés	Maçã fuji cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



EMENTA

Creche

Semana de 24 a 28 de abril de 2023

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0

Sobremesa bebés	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
-----------------	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Terça

FERIADO

Quarta

Sopa bebés	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
------------	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Sobremesa bebés	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
-----------------	-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

Quinta

Sopa bebés	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
------------	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Sobremesa bebés	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
-----------------	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----

Sexta

Sopa bebés	156	37	1,2	0,3	4,2	1,1	1,8	0,0
------------	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Sobremesa bebés	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
-----------------	-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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

EMENTA
Creche
Semana de 01 a 05 de maio de 2023



Segunda

FERIADO

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

Terça

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

Sopa bebés Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brócolos) com frango moído 151 36 1,1 0,2 4,2 1,1 2,0 0,0

Sobremesa bebés Pera 199 47 0,4 0,0 9,4 9,4 0,3 0,0

Quarta

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

Sopa bebés Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida⁴ 161 38 1,2 0,2 4,8 1,1 1,9 0,0

Sobremesa bebés Maçã golden cozida 269 64 0,5 0,1 13,4 13,4 0,2 0,0

Quinta

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

Sopa bebés Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e peru moído 161 38 1,1 0,2 4,1 0,9 2,5 0,0

Sobremesa bebés Pera cozida 199 47 0,4 0,0 9,4 9,4 0,3 0,0

Sexta

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

Sopa bebés Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida⁴ 160 38 1,2 0,2 4,5 1,0 2,0 0,1

Sobremesa bebés Maça starking cozida 269 64 0,5 0,1 13,4 13,4 0,2 0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 4Peixes. 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

EMENTA
Creche
Semana de 08 a 12 de maio de 2023



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentão) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0

Sobremesa bebés	Pera cozida	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 bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0

Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
-----------------	--------	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentão e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0

Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	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 bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0

Sobremesa bebés	Banana	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 bebés	Puré de curgete (batata, cebola, cenoura, curgete, alho francês) e carne borrego moída	156	37	1,2	0,3	4,2	1,1	1,8	

Sobremesa bebés	Maçã fuji cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	
-----------------	------------------	-----	----	-----	-----	------	------	-----	--

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 4Peixes. 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

EMENTA
Creche
Semana de 15 a 19 de maio de 2023



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fagonero cozido ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa bebés	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brocolos) com frango moído	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa bebés	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa bebés	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebés	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa bebés	Puré de alface (batata, cenoura, courgette, cebola e alface) e peru moído	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa bebés	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebés	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 4Peixes. 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

EMENTA
Creche
Semana de 22 a 26 de maio de 2023



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 4Peixes. 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

EMENTA

Creche

Semana de 29 de maio a 02 de junho de 2023



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fagonero cozido ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0

Sobremesa bebés	Banana	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 bebés	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brócolos) com frango moído	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0

Sobremesa bebés	Pera	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 bebés	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0

Sobremesa bebés	Maçã golden cozida	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 bebés	Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e peru moído	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0

Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
-----------------	-------------	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1

Sobremesa bebés	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
-----------------	----------------------	-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 4Peixes. 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

EMENTA
Creche
Semana de 05 a 09 de junho de 2023



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0

Sobremesa bebés	Pera cozida	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 bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0

Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
-----------------	--------	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0

Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
-----------------	------------------------	-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

Quinta

FERIADO

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de curgete (batata, cebola, cenoura, curgete, alho francês) e carne borrego moída	156	37	1,2	0,3	4,2	1,1	1,8	0,0

Sobremesa bebés	Maçã fuji cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
-----------------	------------------	-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 4Peixes. 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

EMENTA
Creche
Semana de 12 a 16 de junho de 2023



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fagonero cozido ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0

Sobremesa bebés	Banana	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 bebés	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brocolos) com frango moído	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0

Sobremesa bebés	Pera	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 bebés	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0

Sobremesa bebés	Maçã golden cozida	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 bebés	Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e peru moído	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0

Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
-----------------	-------------	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1

Sobremesa bebés	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
-----------------	----------------------	-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 4Peixes. 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

EMENTA
Creche
Semana de 19 a 23 de junho de 2023



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	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 bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	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 bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	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 bebés	Puré de curgete (batata, cebola, cenoura, curgete, alho francês) e carne borrego moída	156	37	1,2	0,3	4,2	1,1	1,8	
Sobremesa bebés	Maçã fuji cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 4Peixes. 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

EMENTA
Creche
Semana de 26 a 30 de junho de 2023



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fagonero cozido ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0

Sobremesa bebés	Banana	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 bebés	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brocolos) com frango moído	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0

Sobremesa bebés	Pera	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 bebés	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0

Sobremesa bebés	Maçã golden cozida	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 bebés	Puré de alface (batata, cenoura, courgette, cebola e alface) e peru moído	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0

Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
-----------------	-------------	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1

Sobremesa bebés	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
-----------------	----------------------	-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 4Peixes. 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

EMENTA
Creche
Semana de 03 a 07 de julho de 2023



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 4Peixes. 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

EMENTA
Creche
Semana de 10 a 14 de julho de 2023



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fogonero cozido ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa bebés	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brócolos) com frango moído	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa bebés	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa bebés	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebés	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa bebés	Puré de alface (batata, cenoura, courgette, cebola e alface) e peru moído	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa bebés	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebés	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 4Peixes. 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

EMENTA
Creche
Semana de 17 a 21 de julho de 2023



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 4Peixes. 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

EMENTA

Creche

Semana de 24 a 28 de julho de 2023



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fogonero cozido ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	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 bebés	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brócolos) com frango moído	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa bebés	Pera	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 bebés	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebés	Maçã golden cozida	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 bebés	Puré de alface (batata, cenoura, courgette, cebola e alface) e peru moído	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebés	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 4Peixes. 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



Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 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