



ESCOLAS C. M. SETÚBAL  
RESTAURANTE  
Semana de 24 a 28 de junho de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura	382	91	2,2	0,3	14,9	1,3	2,1	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz alegre e salada de alface e tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	890	212	7,5	1,1	26,8	2,0	8,3	1,0
Vegetariana	Grão estufado com courgette, arroz alegre e salada de alface e tomate	899	214	5,4	0,7	31,6	1,6	7,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Legumes	340	81	1,9	0,3	13,1	1,6	2,0	0,2
Prato	Cavala com massa espiral e legumes salteados (cenoura, feijão-verde, courgette e ervilhas) <sup>1,3,4</sup>	1006	240	11,0	2,6	20,3	1,2	14,4	0,4
Vegetariana	Gratinado de legumes com massa espiral (alho francês, cenoura, pimentos, courgette e ervilhas) <sup>1,3,6</sup>	578	139	3,0	0,5	22,2	2,1	4,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Agrião	396	94	2,3	0,3	15,4	1,5	2,2	0,3
Prato	Strogonoff de frango com arroz, salada de alface, cenoura e couve-roxa <sup>1,7</sup>	797	190	6,1	1,9	23,9	0,9	9,0	0,4
Vegetariana	Favas estufadas com arroz, salada de alface, cenoura e couve-roxa	802	191	4,5	0,7	31,1	1,0	4,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico	453	108	2,9	0,4	16,1	1,5	3,2	0,3
Prato	Pescada cozida com batata, brócolos e cenoura <sup>4</sup>	338	80	0,5	0,1	11,2	1,0	7,0	0,3
Vegetariana	Gratinado de legumes com molho branco e batata <sup>1,5,6,7</sup>	371	88	1,5	0,5	15,1	1,5	2,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Juliana de legumes	316	75	1,7	0,3	12,1	1,6	1,9	0,2
Prato	Febras de porco estufadas com alecrim, esparguete e salada de alface, pepino e tomate <sup>1,3</sup>	765	182	5,3	1,2	19,3	1,0	13,8	0,3
Vegetariana	Seitan estufado com cenoura e tomate, esparguete e salada de alface, pepino e tomate <sup>1,3,6</sup>	749	178	4,0	0,8	23,2	2,0	11,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	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: <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. 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



ESCOLAS C. M. SETÚBAL  
RESTAURANTE  
Semana de 1 a 5 de julho de 2019  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	382	91	2,0	0,3	14,5	1,6	2,4	0,2
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura, salada de alface e pepino <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	909	216	4,3	0,6	36,3	1,7	6,7	0,5
Vegetariana	Arroz de lentilhas com salada de alface e pepino <sup>1,6,8,11</sup>	1076	255	3,4	0,4	45,2	0,9	9,7	0,2
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	Cenoura e feijão-verde	348	83	1,9	0,3	13,5	1,6	2,0	0,2
Prato	Frango com molho de laranja, batata assada e legumes salteados (cenoura, courgete e feijão-verde)	384	91	2,3	0,4	10,9	2,7	5,9	0,2
Vegetariana	Legumes (abóbora, courgete e tomate), grão e batata assada no forno	626	149	5,3	0,7	19,8	1,5	4,2	0,4
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	Feijão-branco com nabijas	404	96	2,0	0,3	15,1	1,5	3,1	0,2
Prato	Massinha de peixe com delícias do mar, pimentos e macedónia <sup>1,2,3,4,6</sup>	574	136	2,0	0,3	17,2	0,9	11,1	0,4
Vegetariana	Massinha de feijão-preto com legumes (pimento e macedónia) <sup>1,3,12</sup>	1061	250	6,3	1,4	35,9	0,3	11,4	1,0
Sobremesa	Pudim de morango <sup>7</sup>	416	98	1,5	0,8	18,4	15,6	2,8	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	385	91	2,2	0,3	14,8	1,5	2,2	0,2
Prato	Arroz à valenciana (frango, peru, salsichas, cenoura e ervilhas) com juliana de alface <sup>1,6,7,9,10</sup>	670	159	4,1	1,0	17,3	0,7	12,7	0,6
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura e tomate, arroz e juliana de alface <sup>1,6,8,11</sup>	954	227	5,8	0,8	35,0	0,9	7,7	0,3
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	Abóbora e courgette	326	77	1,8	0,3	12,9	1,2	1,9	0,2
Prato	Atum com feijão-frade, batata, cenoura e ovo <sup>3,4</sup>	488	116	4,1	0,8	12,1	0,7	7,1	0,4
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e courgette <sup>12</sup>	526	124	1,5	0,3	21,4	1,6	4,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	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: <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. 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



ESCOLAS C. M. SETÚBAL  
RESTAURANTE  
Semana de 8 a 12 de julho de 2019  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês, cenoura e feijão-verde	355	84	1,9	0,3	13,8	1,8	2,0	0,2
Prato	Empadão de carne (vitela) com arroz, salada de alface, beterraba e cenoura <sup>7</sup>	966	230	9,7	3,5	23,2	0,4	12,2	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (courgette, cenoura e couve-lombarda) com ervilhas	740	176	3,0	0,5	31,5	1,0	4,3	0,4
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	Espinafres	365	87	2,1	0,3	13,9	1,6	2,2	0,3
Prato	Pescada à Brás, salada de alface e tomate <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	1029	246	14,9	4,1	16,4	0,2	11,4	0,9
Vegetariana	Legumes à Brás (alho francês, cebola, cenoura, courgette, salsa) e batata <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	670	160	7,7	2,1	17,4	1,0	4,5	0,5
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	Creme de courgette	356	84	2,0	0,3	13,7	1,4	2,1	0,2
Prato	Jardineira de frango com cenoura, feijão-verde e ervilhas com esparguete <sup>1,3</sup>	694	164	2,6	0,5	20,8	0,8	13,7	0,5
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, courgette, feijão-verde e ervilhas) com esparguete <sup>1,3</sup>	489	116	1,8	0,3	20,3	1,7	3,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	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	Caldo-verde <sup>1</sup>	398	94	2,3	0,4	15,2	1,2	2,4	0,3
Prato	Salada russa de atum (atum, batata e macedónia) <sup>4</sup>	457	108	2,6	0,4	14,9	0,9	5,7	0,5
Vegetariana	Salada russa de legumes (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	346	81	0,0	0,0	17,0	1,0	2,4	0,2
Sobremesa	Arroz doce <sup>3,5,6,7</sup>	1053	250	7,2	3,1	39,3	17,1	6,0	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças	361	86	2,0	0,3	13,9	1,7	2,1	0,2
Prato	Febras de porco estufadas com ervas aromáticas, macarronete e salada de alface, milho e tomate	537	128	5,8	1,4	3,3	0,3	15,7	0,3
Vegetariana	Macarronada de legumes (brócolos, cenoura e cebola) com grão no forno <sup>1</sup>	1030	244	4,7	0,9	39,4	3,0	9,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	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: <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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda. 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



ESCOLAS C. M. SETÚBAL  
RESTAURANTE  
Semana de 15 a 19 de julho de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de couve-flor	373	88	2,1	0,3	14,4	1,7	2,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa de atum com molho de tomate e salada de alface, pepino e tomate <sup>1,3,4</sup>	793	189	7,9	1,2	19,9	1,8	9,0	0,7
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja com salada de alface, pepino e tomate <sup>1,3,6</sup>	1122	265	3,2	0,4	36,0	1,7	21,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	909	215	2,2	0,5	29,9	0,0	17,7	1,0
Sopa 1	Espinafres	365	87	2,1	0,3	13,9	1,6	2,2	0,3
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com salada de alface, beterraba e cenoura	729	173	2,8	0,5	21,6	0,4	14,8	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas com salada de alface, beterraba e cenoura <sup>1,6,8,11</sup>	1049	248	3,3	0,4	44,1	1,1	9,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de abóbora	397	94	2,2	0,3	15,7	1,5	2,1	0,3
Prato	Salmão com massa cotovelinhos, brócolos e cenoura cozidos <sup>1,3,4</sup>	991	236	12,8	2,4	17,4	0,5	12,1	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa cotovelinhos, brócolos e cenoura cozidos <sup>1,3,6,8,11</sup>	937	222	3,9	0,5	35,2	0,9	10,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Grão-de-bico e nabijas	435	103	2,3	0,3	16,5	1,6	3,0	0,2
Prato	Ovos mexidos com salsichas com arroz de cenoura e ervilhas, salada de alface e couve-roxa <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	781	186	7,6	1,7	20,3	0,8	8,0	0,6
Vegetariana	Estufado de soja com arroz de cenoura e ervilhas, salada de alface e couve-roxa <sup>6</sup>	1131	267	2,2	0,3	40,6	0,8	19,8	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Feijão-vermelho com couve-lombarda	421	100	2,0	0,3	16,5	1,7	3,0	0,2
Prato	Perna de frango assada com batata corada e legumes salteados (brócolos, cenoura e courgette)	491	117	4,1	0,7	11,7	1,0	7,7	0,2
Vegetariana	Guisado de grão com batata corada e legumes salteados (brócolos, cenoura e courgette)	613	146	3,6	0,5	22,0	1,6	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	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: <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. 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





ESCOLAS C. M. SETÚBAL  
RESTAURANTE  
Semana de 22 a 26 de julho de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão-verde	379	90	2,1	0,3	14,8	1,7	2,1	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, massa espiral e salada de milho, pepino e tomate <sup>1,3,6,12</sup>	738	176	7,8	2,6	18,1	1,7	8,0	0,7
Vegetariana	Almôndegas de lentilhas com molho de tomate, massa espiral e salada de milho, pepino e tomate <sup>1,3,6,8,11</sup>	907	215	5,5	0,8	32,0	1,7	8,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de ervilhas	382	91	2,0	0,3	14,5	1,6	2,4	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz manteiga e legumes (cenoura e couve-lombarda) <sup>4</sup>	700	166	3,9	0,6	21,2	0,5	11,0	0,5
Vegetariana	Feijão-manteiga guisado com courgette, cenoura, couve-coração com arroz	974	232	5,2	0,7	38,7	1,0	6,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Cenoura e couve-lombarda	334	79	1,8	0,3	12,7	1,5	2,1	0,2
Prato	Perna de peru assada com esparguete e salada de alface e cenoura ralada <sup>1,3</sup>	818	195	7,8	2,0	16,6	1,0	14,1	0,4
Vegetariana	Soja estufada com esparguete e salada de alface e cenoura ralada <sup>1,3,6</sup>	1395	329	2,5	0,3	48,5	1,4	26,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de brócolos	385	91	2,2	0,3	14,8	1,5	2,2	0,2
Prato	Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>	332	78	0,0	0,0	12,1	1,0	6,8	0,3
Vegetariana	Salada de grão com batata, cenoura e feijão-verde cozido <sup>12</sup>	542	129	2,1	0,3	21,2	1,6	4,5	0,2
Sobremesa	Gelatina com pedaços de ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1030	243	0,6	0,0	53,1	53,0	5,5	1,7
<b>Sexta</b>									
Sopa	Espinafres e feijão-branco	433	103	2,2	0,3	16,2	1,3	3,2	0,3
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura, batata pala pala e salada de alface, couve-roxa e pepino <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1294	309	15,1	4,5	32,9	0,6	10,2	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de grão no forno com arroz de cenoura e salada de alface, couve-roxa e pepino	1003	238	4,3	0,6	40,8	2,7	6,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	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: <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. 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