

Instituição:		Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)		Escola:		Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco							
EMENTA SEMANAL: 5 a 9 de fevereiro de 2024													
				Alergénios		Declaração Nutricional por 100g:							
				Contém	Pode conter vestígios	Energia (kJ/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
2ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde				549,2/131,3	4,8	1,2	4,4	0,5	0,5	17,6	0,3
	PRATO	Arroz à Valenciana simples (cubos de porco, cubos de peru, ervilhas e cenoura)			12	987,7/236,1	6,7	1,3	29,4	1,3	2,4	13,7	0,20
	DIETA	Cubos de peru estufados simples com arroz branco				919,7/219,8	6,8	1,4	23,0	1,1	1,8	16,0	0,19
	VEGETARIANO	Arroz à Valenciana vegetariano (cogumelos, ervilhas e cenoura)				293,8/70,2	2,8	0,4	8,7	2,7	2,3	2,5	0,08
	SALADA	Alface e couve-roxa				356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: clementina Opção (2): maçã royal gala, pera				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%		1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	
3ª FEIRA	SOPA	Alho-francês				239,8/57,1	1,3	0,2	9,5	2,1	2,0	1,7	0,2
	PRATO	Abrótea no forno à Portuguesa com batata cozida		4		524,67/125,4	7,2	1,3	4,4	0,5	0,5	10,6	0,30
	DIETA	Abrótea no forno ao natural com batata cozida		4		459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,25
	VEGETARIANO	Salada de grão, batata, cenoura, brócolos e salsa				424,5/101,5	7,3	1,0	4,9	1,3	1,8	3,9	0,10
	SALADA	Brócolos, cenoura e tomate			12	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: gelatina Opção (2): clementina, maçã royal gala				804,5/192,0 197,4/47,2	8,4/0,3	5,19/0,0	27,6/10,5	27,6/10,3	0,9/2,0	3,2/0,7	0,15/0,00
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples		1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	
4ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura				195,4/46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	PRATO	Bifanas de cebolada com massa <i>penne</i>		1	3	918,8/219,6	10,4	2,1	22,6	1,6	1,9	11,5	0,1
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa <i>penne</i>		1	3	762,4/182,2	6,6	1,3	16,2	1,4	1,9	14,2	0,1
	VEGETARIANO	Estufado de ervilhas, cenoura e feijão-verde com massa <i>penne</i>		1	3	481,3/115,0	7,1	1,2	8,8	1,8	1,7	3,9	0,1
	SALADA	Tomate, pepino e milho			12	356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): laranja, pera				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0
LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)		1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	
5ª FEIRA	SOPA	Grão com couve-lombarda				344,5/82,3	1,7	0,2	13,2	1,7	3,4	3,3	0,3
	PRATO	Paloco à Gomes de Sá		3,4		560,2/133,9	3,6	0,5	17,0	1,1	1,3	8,1	0,3
	DIETA	Salada de paloco, batata, cenoura e brócolos		3,4		725,6/173,4	5,0	0,8	22,4	0,8	1,4	9,3	0,2
	VEGETARIANO	Seitan à Gomes de Sá		1		780,5/186,6	3,3	0,6	29,0	2,2	9,0	9,4	0,3
	SALADA	Alface, cenoura e tomate			12	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): banana, laranja				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta		1,7	6,12	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	
6ª FEIRA	SOPA	Agridão				231,1/55,2	0,9	0,1	9,9	2	2	1,8	0,24
	PRATO	Perninhas de frango estufadas com arroz de cenoura				980,1/234	11,8	2,5	21,8	1,2	1,7	14,0	0,1
	DIETA	Perninhas de frango estufadas ao natural com arroz branco				690/164,9	5,4	1,2	14,9	0,6	0,7	13,7	0,2
	VEGETARIANO	Tofu salteado com alho-francês e arroz de cenoura		6		540/129,1	2,9	0,5	19,4	3,1	5,8	6,0	0,1
	SALADA	Alface, beterraba e pepino			12	92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã golden Opção (2): pera, banana				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples		1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	

Ementa elaborada por: Veronika Blazhchuk
Número da Ordem dos Nutricionistas: 3216N

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.

✂ Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.

Instituição: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

EMENTA SEMANAL: 12 a 16 de fevereiro de 2024
Alergénios
(colocar o número correspondente)
Declaração Nutricional por 100g:

2ª FEIRA	SOPA	Couve-flor
	PRATO	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos e arroz branco
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Estufadinho de cogumelos com ervilhas, cenoura e grelos com arroz branco
	SALADA	Tomate, pepino e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): maçã golden, pera
	LANCHE	Pão de mistura com queijo flamengo e fruta da época

Contém	Pode conter vestígios
	12
	12
1,7	3

Energia (kJ/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
248,9/59,5	1,3	0,2	9,6	2,3	1,8	2,3	0,16
987,7/236,1	6,7	1,3	29,4	1,3	2,4	13,7	0,20
755,6/181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,20
615,2/147	6,8	1,0	15,7	1,8	4,2	5,3	0,2
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

3ª FEIRA



4ª FEIRA	SOPA	Grelas
	PRATO	Hambúrguer de aves no forno com molho de limão e coentros com massa espiral salteada com cenoura ralada, feijão-verde e pimento vermelho
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa espiral, cenoura e feijão-verde cozidos
	VEGETARIANO	Hambúrguer de couve-flor e queijo com massa espiral salteada com cenoura ralada, feijão-verde e pimento vermelho
	SALADA	Incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã royal gala Opção (2): laranja, maçã golden
LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)	

1,6	2,3,4,7
1	3
1,3,7,11	
1,7	

190,8/45,6	0,5	0,1	9,0	2,0	1,5	1,3	0,14
1010,1/241,4	9,2	2	26	0,4	1	12,8	0,40
859,9/205,3	6,2	1,3	21,5	0,2	0,7	15,4	0,20
547,8/130,9	5,3	0,8	16,3	1,3	2,5	4,0	0,08
-	-	-	-	-	-	-	-
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

5ª FEIRA	SOPA	Macedónia
	PRATO	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate
	DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz branco
	VEGETARIANO	<i>Nuggets</i> de brócolos com arroz de tomate
	SALADA	Alface, cenoura ralada e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: clementina Opção (2): maçã royal gala, laranja
LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	

4	
4	
1,3	6,7,12
1,7	

266,2/63,6	1,4	0,2	10,7	2,3	2,4	1,9	0,18
491,1/117,4	5,8	0,9	6,8	0,7	0,8	9,3	0,3
460,7/110,1	2,3	0,4	10,2	2	1,7	12,1	0,3
601,7/143,8	7,9	1,2	11,6	1,4	2,7	6,3	0,1
66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

6ª FEIRA	SOPA	Juliana de legumes
	PRATO	Jardineira de peru (batata, feijão-verde, ervilhas, cenoura)
	DIETA	Peru estufado simples com batata e feijão-verde
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes com cogumelos (batata, feijão verde, ervilhas, cenoura)
	SALADA	Incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): clementina, maçã royal gala
LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples	

	12
1	
1,7	

246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,2
1023/244,5	11,5	2,1	28,6	1,1	1,9	6,0	0,5
846,9/202,4	6,1	1,3	21,0	0,2	0,8	15,3	0,2
617,78/147,7	7,6	1,3	15,4	1,0	0,9	4,0	0,1
-	-	-	-	-	-	-	-
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

 Ementa elaborada por: Veronika Blazhchuk
Número da Ordem dos Nutricionistas: 3216N

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremeço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.

✖ Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.

Instituição:	Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)
--------------	--

Escola:	Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco
---------	---

EMENTA SEMANAL: 19 a 23 de fevereiro de 2024

Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:							
Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com ervilhas
	PRATO	Bolonhesa de soja
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja
	SALADA	Alface, tomate e cenoura ralada
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): banana, clementina
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%

		350,9/83,9	2,2	0,3	13,8	1,3	1,5	1,9	0,30
1,6	3	897,1/214,4	10,4	2,4	21,8	1,7	1,9	10,9	0,1
1	3	660,6/157,9	4,9	1,1	14,9	1,5	2,0	13,1	0,2
1,6	3	626,5/149,7	2,9	0,5	23,7	1,8	6,9	6,7	0,1
	12	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

3ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	PRATO	Tintureira de coentrada no forno com batata cozida
	DIETA	Tintureira no forno ao natural com batata cozida
	VEGETARIANO	Tofu de coentrada no forno com batata cozida
	SALADA	Brócolos, cenoura e couve-flor
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: gelatina Opção (2): pera, banana
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

		246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,20
4		491,1/117,4	5,8	0,9	6,8	0,7	0,8	9,3	0,3
4		460,7/110,1	2,3	0,4	10,2	2	1,7	12,1	0,3
6		601,7/143,8	7,9	1,2	11,6	1,4	2,7	6,3	0,1
	12	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05
		804,5/192,0 197,4/47,2	8,4/0,3	5,19/0,0	27,6/10,5	27,6/10,3	0,9/2,0	3,2/0,7	0,15/0,00
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

4ª FEIRA	SOPA	Couve-coração
	PRATO	Caril de frango com arroz branco
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco
	VEGETARIANO	Caril de grão e legumes com arroz branco
	SALADA	Alface, couve-roxa e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã golden Opção (2): clementina, pera
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

		225,2/53,8	0,6	0,1	10,3	2,3	2,1	1,8	0,24
		897,1/214,4	10,4	2,4	21,8	1,7	1,9	10,9	0,1
		660,6/157,9	4,9	1,1	14,9	1,5	2,0	13,1	0,2
		597,8/142,9	6,8	1,0	16,4	2,0	2,3	3,6	0,1
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

5ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Salada russa de atum (batata, feijão-verde, ervilhas, cenoura e ovo cozido)
	DIETA	Salada russa simples de pescada (batata, feijão-verde, ervilhas e cenoura)
	VEGETARIANO	Salada russa de tofu (batata, feijão-verde, ervilhas, cenoura e ovo cozido)
	SALADA	Incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: clementina Opção (2): maçã golden, banana
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

		200,7/48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
3,4		739,48/176,7	5,9	0,9	25,6	2,0	2,2	4,6	0,1
4		459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
6		421,3/100,7	3,6	0,5	12,5	1,2	1,6	4,3	0,1
		-	-	-	-	-	-	-	-
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

6ª FEIRA	SOPA	Creme de brócolos
	PRATO	Pá de porco estufada com arroz de feijão
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Feijoadilha de cogumelos com coentros e cenoura e arroz branco
	SALADA	Alface, pepino e beterraba ralada
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): clementina, maçã golden
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

		246,4/58,9	1,5	0,2	9,1	1,8	2,0	2,2	0,22
1	8,12	838,2/200,4	9,6	2,0	20,9	0,7	1,0	10,7	0,1
		755,6/181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
		577,9/138,1	6,4	0,9	14,8	1,7	4,0	5,0	0,2
		356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

Ementa elaborada por: Veronika Blazhchuk
Número da Ordem dos Nutricionistas: 3216N

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.

✂ **Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.**

Instituição:	Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)
--------------	--

Escola:	Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco
---------	---

EMENTA SEMANAL: 26 de fevereiro a 1 de março de 2024

2ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com hortelã
	PRATO	Almôndegas mistas estufadas com massa esparguete
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa esparguete
	VEGETARIANO	Massa Siciliana (massa esparguete, lentilhas, alho-francês, courgette, tomate e azeitonas)
	SALADA	Alface, tomate e cenoura ralada
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã royal gala Opção (2): banana, clementina
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%

3ª FEIRA	SOPA	Alho-francês
	PRATO	Barrinhas de pescada no forno com arroz alegre (cenoura, ervilhas, feijão-verde e milho)
	DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Meia desfeita de legumes (grão, batata, cenoura, feijão-verde e brócolos)
	SALADA	Alface e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): maçã royal gala, banana
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

4ª FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Massa à Lavrador (frango, porco, feijão, couve-lombarda, cenoura, tomate)
	DIETA	Frango estufado simples com massa e cenoura
	VEGETARIANO	Massada de feijão manteiga, tomate, couve e cenoura
	SALADA	Incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): laranja, maçã royal gala
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

5ª FEIRA	SOPA	Puré de feijão-encarnado
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida
	VEGETARIANO	Estufadinho de batata, grão, cenoura, <i>courgette</i> e feijão-verde
	SALADA	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): banana, laranja
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

6ª FEIRA	SOPA	Couve-flor
	PRATO	Perna de frango assada com arroz de cenoura
	DIETA	Perna de frango assada ao natural com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Tofu salteado com tomate, pimento e azeitonas com arroz de cenoura
	SALADA	Alface, beterraba e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: clementina Opção (2): pera, banana
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

Ementa elaborada por: Veronika Blazhchuk
Número da Ordem dos Nutricionistas: 3216N
Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.

Alergénios
(colocar o número correspondente)

Contém	Pode conter vestígios
1	3,6,7
1	3
1	3
1,7	

1,3,4,12,14	2,5,6,7,8,9,10,11,13
4	
1,7	

1	3
1	3
1	3
1,7	

4	
4	
1	6,7,12

	12
6	
1,7	

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Alpo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfítos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.

Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
223,8/53,5	1,3	0,2	9,1	1,9	1,5	1,3	0,16
711,4/170,0	12,1	3,9	7,2	1,5	0,9	7,9	0,80
992,4/237,2	11,2	2,5	23,0	1,1	1,8	15,3	0,20
601,7/143,8	7,9	1,2	11,6	1,4	2,7	6,3	0,11
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

239,8/57,1	1,3	0,2	9,5	2,1	2,0	1,7	0,2
533,2/127,4	7,5	1,3	4,6	0,5	0,7	10,2	0,4
662,7/158,4	7,1	1,2	9,8	0,8	1,9	13,5	1,8
577,9/138,1	6,4	0,9	14,8	1,7	4,0	5,0	0,2
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

208,7/49,9	0,7	0,1	8,6	1,9	2,1	2,2	0,1
728,88/174,2	5,0	0,8	22,5	0,9	1,4	9,3	0,2
725,6/173,4	5,0	0,8	22,4	0,8	1,4	9,3	0,2
481,3/115,0	7,1	1,2	8,8	1,8	1,7	3,9	0,1
-	-	-	-	-	-	-	-
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

426,5/101,9	2,1	0,3	16,7	2,2	3,1	3,7	0,18
485,7/116,1	5,7	0,9	6,6	1,0	1,2	9,3	0,28
485,7/116,1	5,7	0,9	6,6	1,0	1,2	9,3	0,28
425,5/101,7	2,8	0,4	13,2	2,0	5,8	5,6	0,06
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

248,9/59,5	1,3	0,2	9,6	2,3	1,8	2,3	0,16
919,7/219,8	6,8	1,4	23,0	1,1	1,8	16,0	0,2
919,7/219,8	6,8	1,4	23,0	1,1	1,8	16,0	0,2
293,8/70,2	2,8	0,4	8,7	2,7	2,3	2,5	0,1
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.