

# FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS

## Semana de 4 a 8 de novembro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura com curgete <sup>1,6,7,8,12</sup>	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,4	2,1
Prato	Massinha (cotovelinhos) de peixe (escamudo) com coentros <sup>1,3,4,6</sup>	242	58	1,6	0,3	5,2	5,2	0,5	1,0
Dieta	Peixe espada grelhado, com batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>	393	93	2,5	0,3	10,0	7,2	0,1	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com puré de cenoura <sup>1,2,3,4,6,7,11,14</sup>	351	83	5,4	1,1	5,8	2,1	0,5	1,9
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite <sup>1,6,7</sup>	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de <b>lentilhas</b> <sup>1,6,7,8,12,15</sup>	155	37	0,6	0,1	5,2	1,7	0,3	2,4
Prato	Arroz de aves	965	228	2,4	0,4	37,2	13,7	0,2	0,1
Dieta	Vitela ao natural com arroz e cenoura assada	795	188	2,7	0,5	31,3	8,9	0,3	1,3
Vegetariana	<b>Ervilhas</b> com ovo escalfado <sup>3,15</sup>	342	82	3,8	0,8	4,2	5,6	0,2	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte <sup>1,6,7</sup>	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa minestrone <sup>1,6,7,8,12</sup>	219	51	0,8	0,1	9,0	1,5	0,2	2,0
Prato	Lasanha de cavala com espinafres <sup>3,4,7</sup>	603	144	6,8	0,8	11,4	10,9	0,5	0,7
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	419	99	2,9	0,4	11,5	6,2	0,1	0,9
Vegetariana	Massa gratinada com cogumelos, <b>ervilhas</b> e couve flor <sup>1,3,7,15</sup>	614	146	4,3	1,1	21,5	4,8	0,3	0,6
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) <sup>1,6</sup>	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde <sup>1,6,7,8,12</sup>	200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
Prato	<b>Feijoada</b> à portuguesa <sup>15</sup>	584	140	7,1	3,0	12,2	6,2	0,5	2,3
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e couve-flor cozida <sup>1,3</sup>	628	151	9,8	2,1	3,7	11,7	0,2	0,4
Vegetariana	<b>Feijão branco</b> guisado com espinafres, abóbora e pimentos com massa <sup>1,3,6,15</sup>	683	162	2,0	0,3	21,9	9,4	0,3	1,6
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Iogurte com «corn flakes» <sup>1,6,7,8,11</sup>	843	199	1,4	0,8	40,1	5,6	0,9	3,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabijas <sup>1,6,7,8,12</sup>	180	43	0,8	0,1	6,4	1,5	0,1	1,6
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de <b>ervilhas</b> <sup>1,3,4,15</sup>	893	212	2,3	0,4	38,6	8,3	0,3	1,2
Dieta	Badejo assado no forno com batata corada e <b>ervilhas</b> cozidas <sup>4,15</sup>	400	95	1,9	0,3	10,1	7,6	0,1	1,0
Vegetariana	Goulash vegetariano (batata, batata-doce, tomate, <b>ervilhas</b> e pimento) <sup>15</sup>	311	74	1,4	0,2	10,5	2,5	2,9	0,1
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite <sup>1,6,7</sup>	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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. <sup>15</sup>Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS  
Semana de 11 a 15 de novembro de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho francês <sup>1,6,7,8,12</sup>	264	61	1,0	0,1	10,4	1,6	0,3	2,1
Prato	<b>Chili (feijão)</b> de vitela (com arroz) <sup>15</sup>	886	212	9,8	3,5	20,5	9,4	0,6	1,4
Dieta	Tirinhas de frango grelhadas com mel, tomilho e massa cotovelinhos e feijão verde cozido <sup>1,3,6</sup>	383	91	2,6	0,5	7,5	9,0	0,3	2,5
Vegetariana	Lasanha de espinafres, cogumelos e <b>ervilhas</b> <sup>1,3,6,7,15</sup>	319	76	2,0	0,6	9,5	3,2	0,3	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite <sup>1,6,7</sup>	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,6,7,8,12</sup>	196	46	1,0	0,1	6,6	1,7	0,4	1,8
Prato	Bacalhau à brás <sup>1,3,4,7</sup>	1285	307	18,9	2,2	22,5	11,1	1,6	0,5
Dieta	Red fish ao natural com arroz de legumes <sup>4</sup>	875	208	3,1	0,3	34,7	9,3	0,1	0,6
Vegetariana	Cozido vegetariano ( <b>feijão</b> , cenoura, nabo, lombardo, ovo cozido e hortelã) <sup>3,15</sup>	710	169	2,8	0,5	24,3	9,2	0,2	0,8
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte <sup>1,6,7</sup>	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres <sup>1,6,7,8,12</sup>	159	37	0,6	0,1	5,9	1,3	0,1	1,9
Prato	Strogonoff de frango com arroz <sup>1,7</sup>	520	124	7,4	2,5	2,7	11,4	0,3	0,5
Dieta	Borrego cozido ao natural com hortelã, com esparguete e cenoura assada <sup>1,3,6</sup>	307	73	2,6	0,7	6,4	5,3	0,3	1,3
Vegetariana	Tomate recheado com <b>soja</b> e arroz <sup>1,3,6,11,15</sup>	786	187	4,3	0,6	28,2	7,3	0,1	1,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) <sup>1,6</sup>	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa caldo verde <sup>1,6,7,8,12</sup>	181	42	0,9	0,1	6,0	1,6	0,4	2,0
Prato	Empadão de atum (arroz) e mistura de legumes <sup>1,3,4,7</sup>	436	104	4,8	0,5	7,2	7,0	0,2	1,1
Dieta	Abrótea grelhada com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	379	90	2,1	0,3	10,4	6,8	0,1	0,8
Vegetariana	Legumes «À Gomes de Sá com ovo» <sup>3</sup>	392	93	3,7	0,7	10,2	4,1	0,2	1,4
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Iogurte com panquecas <sup>1,3,7</sup>	515	122	4,1	2,2	16,2	4,8	0,4	8,8
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura com coentros <sup>1,6,7,8,12</sup>	214	51	0,8	0,1	8,6	1,3	0,2	2,1
Prato	Pá de porco assada com alecrim e tomilho com puré <sup>1,7</sup>	1032	244	3,9	1,0	38,9	12,7	0,1	0,1
Dieta	Cozido simples	410	98	2,8	0,5	9,7	7,7	0,1	1,3
Vegetariana	Arroz de legumes com <b>feijão preto</b> <sup>15</sup>	1055	251	1,8	0,2	45,8	9,9	0,1	0,5
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite <sup>1,6,7</sup>	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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. <sup>15</sup>Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS  
Semana de 18 a 22 de novembro de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa juliana <sup>1,6,7,8,12</sup>	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	0,1	1,5
Prato	Arroz de peixe (escamudo) com coentros <sup>4</sup>	584	139	3,7	0,6	16,8	9,0	0,3	1,1
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4</sup>	393	93	2,5	0,3	10,0	7,2	0,1	0,8
Vegetariana	Pizza de legumes (cogumelos, azeitonas, pimento, milho e queijo) <sup>1,7</sup>	419	100	3,4	0,6	10,3	5,8	0,5	0,9
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite <sup>1,6,7</sup>	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de <b>grão</b> com massinhas <sup>1,3,6,7,8,12,15</sup>	813	194	3,7	0,5	31,4	8,0	0,2	2,4
Prato	Almôndegas de vitela com esparguete <sup>1,3,6,10,12</sup>	1076	257	10,7	3,8	23,4	16,1	0,2	1,2
Dieta	Perna de frango corada com molho de limão e esparguete <sup>1,3,6</sup>	554	132	3,7	1,1	14,9	9,5	0,2	1,2
Vegetariana	Valenciana de legumes ( <b>ervilhas</b> ) <sup>15</sup>	429	102	1,8	0,4	16,0	4,5	0,1	1,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte <sup>1,6,7</sup>	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de brócolos <sup>1,6,7,8,12</sup>	204	47	1,1	0,1	6,8	1,8	0,4	1,8
Prato	Filetes de pescada com crocante de ervas aromáticas com arroz de <b>feijão</b> <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,15</sup>	1053	250	2,4	0,4	45,3	10,5	0,3	0,9
Dieta	Lombinhos de escamudo no forno com molho de limão, com batata e feijão-verde <sup>4</sup>	329	78	1,6	0,2	8,8	1,5	0,2	1,2
Vegetariana	<b>Feijoada</b> com quinoa e alho francês <sup>15</sup>	1051	249	3,6	0,4	36,6	12,4	0,1	3,0
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) <sup>1,6</sup>	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde <sup>1,6,7,8,12</sup>	200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
Prato	Febras de porco de cebolada com puré <sup>1,6,7</sup>	466	111	5,5	2,3	8,0	6,9	0,2	1,4
Dieta	Vitela estufada com alecrim com arroz e cenoura assada	839	200	9,0	3,1	17,8	11,4	0,2	1,0
Vegetariana	Bolonhesa de <b>lentilhas</b> <sup>1,3,6,15</sup>	232	56	2,0	0,3	5,5	2,8	0,2	1,5
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	logurte com «corn flakes» <sup>1,6,7,8,11</sup>	843	199	1,4	0,8	40,1	5,6	0,9	3,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de curgete com cenoura <sup>1,6,7,8,12</sup>	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,4	2,1
Prato	Salada de salmão com massa espiral e mistura de legumes <sup>1,3,4,6</sup>	641	153	8,6	1,6	11,3	6,9	0,3	0,7
Dieta	Abrótea grelhada com batata cozida e <b>macedónia</b> <sup>4,15</sup>	337	80	1,5	0,2	9,1	6,3	0,2	1,3
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, <b>feijão frade</b> , brócolos, cenoura e cogumelos) <sup>15</sup>	798	188	1,8	0,4	30,2	4,4	0,2	1,0
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0	0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite <sup>1,6,7</sup>	443	106	3,4	2,1	12,6	10,5	0,1	2,1

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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. <sup>15</sup>Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS  
Semana de 25 a 29 de novembro de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de <b>ervilhas</b> <sup>1,6,7,8,12,15</sup>	188	44	0,6	0,1	6,8	1,8	0,2	2,4
Prato	Esparguete à bolonhesa de vitela <sup>1,3,6,10,12</sup>	1076	257	10,7	3,8	23,4	16,1	0,2	1,2
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete esparregado <sup>1,3,6,7</sup>	369	88	2,3	0,7	9,4	6,1	0,3	6,1
Vegetariana	Strogonoff vegetariano com arroz de <b>feijão</b> <sup>15</sup>	661	157	1,6	0,2	29,0	4,6	0,1	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite <sup>1,6,7</sup>	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,6,7,8,12</sup>	283	66	1,2	0,1	11,5	1,5	0,2	1,8
Prato	Meia desfeita ( <b>grão</b> ) de bacalhau com ovo <sup>3,4,15</sup>	474	113	3,2	0,6	11,4	8,6	1,0	0,8
Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e macedónia ( <b>ervilhas</b> ) <sup>4,15</sup>	356	84	1,8	0,3	8,8	7,1	0,1	1,3
Vegetariana	Peixinhos da horta com arroz <sup>1,3,7</sup>	618	176	2,8	1,1	8,4	3,3	0,3	1,1
Sobremesa	Fruta/arroz doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	587	138	1,1	0,5	27,6	3,6	0,0	8,2
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte <sup>1,6,7</sup>	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres <sup>1,6,7,8,12</sup>	159	37	0,6	0,1	5,9	1,3	0,1	1,9
Prato	Arroz à salsicheiro <sup>1,7</sup>	1076	257	10,7	3,8	23,4	16,1	0,2	1,2
Dieta	Peru estufado com arroz e esparregado <sup>1,7</sup>	495	117	2,2	0,6	16,8	7,0	0,2	2,3
Vegetariana	Moussaka de <b>lentilhas</b> , batata, curgete e beringela <sup>15</sup>	358	85	1,2	0,2	12,8	4,4	0,2	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) <sup>1,6</sup>	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alho francês <sup>1,6,7,8,12</sup>	264	61	1,0	0,1	10,4	1,6	0,3	2,1
Prato	Massa gratinada com atum <sup>1,3,4,6,7</sup>	435	104	6,6	0,5	5,7	8,2	0,6	1,1
Dieta	Red fish no forno com batata corada e feijão verde <sup>4</sup>	322	77	1,7	0,2	9,3	5,1	0,2	1,3
Vegetariana	Rancho vegetariano ( <b>grão</b> , massa, cenoura, lombardo, alho francês) <sup>1,3,6,15</sup>	419	100	3,4	0,6	10,3	5,8	0,5	0,9
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Iogurte com panquecas <sup>1,3,7</sup>	515	122	4,1	2,2	16,2	4,8	0,4	8,8
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura com cotovelinhos <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	225	53	0,8	0,1	9,2	1,5	0,2	1,9
Prato	Carne de porco à portuguesa <sup>6,7,10</sup>	799	190	5,1	1,3	29,5	6,2	0,7	0,9
Dieta	Vitela ao natural com massa espiral e couve-de-bruxelas <sup>1,3,6</sup>	553	132	7,7	2,5	6,1	9,2	0,2	0,8
Vegetariana	Ratatouille de legumes com pão torrado <sup>1</sup>	1003	247	15,6	4,1	20,6	5,6	0,5	1,9
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite <sup>1,6,7</sup>	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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., <sup>15</sup>Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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