



"DE MÃOS DADAS"- ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

CRECHE - 2 anos / J.I. - 3 a 5 anos / A.T.L.
Semana de 2 a 6 de março de 2020

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,7	0,3	5,0	0,5	0,8	0,3
Prato	Croquetes de carne com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1250	299	15,3	3,8	32,1	1,2	7,3	1,0
Dieta	Frango cozido com arroz de cenoura	777	184	3,1	0,6	24,8	0,5	13,9	0,4
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,1	0,9	13,1	4,7	4,6	0,5
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	2,0	0,3	4,8	0,2	0,8	0,3
Prato	Filetes de pescada crocantes com batata ensalsada ^{1,4,8}	554	131	2,7	0,4	18,8	1,4	7,2	0,4
Dieta	Filete de pescada assado ao natural com salada russa (sem maionese) ^{3,4}	386	92	2,7	0,5	8,4	1,1	7,8	0,3
Salada	Salada de beterraba, curgete e tomate	90	21	0,2	0,0	3,0	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	1811	437	29,6	15,8	36,0	3,6	5,8	1,6
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	5,0	0,8	0,7	0,2
Prato	Ranchinho ^{1,3}	908	216	8,4	2,4	20,7	1,4	12,8	0,2
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com massa espiral e macedónia cozida ^{1,3}	818	194	7,7	2,4	18,6	0,7	12,0	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão com marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
Strogonoff de peru com arroz e legumes salteados ^{1,7}		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	232	55	1,9	0,3	8,1	0,5	1,1	0,3
Prato	Strogonoff de peru com arroz e legumes salteados ¹	733	175	6,0	1,6	18,6	0,7	11,0	0,39
Dieta	Peru assado ao natural com arroz de brócolos	764	182	6,2	0,4	20,1	0,5	11,1	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,5	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	Leite com chocolate e pão com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	568	136	7,6	4,2	12,8	6,4	3,8	0,4
Peru assado ao natural com arroz de brócolos		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,9	0,3	4,9	0,4	0,6	0,3
Prato	Bacalhau à gomes de sá ^{3,4}	415	99	2,2	0,4	12,4	0,9	6,2	0,93
Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de tomate ⁴	640	152	2,8	1,8	18,0	0,3	13,2	0,4
Salada	Salada de alface, milho e feijão-verde	194	46	1,2	0,1	4,3	1,6	3,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, 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



"DE MÃOS DADAS"- ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

CRECHE - 2 anos / J.I. - 3 a 5 anos / A.T.L.
Semana de 9 a 13 de março de 2020
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,9	0,3	4,8	0,6	0,8	0,3
Prato	Arroz de aves gratinado no forno ⁷	792	188	6,5	2,2	16,5	0,3	15,6	0,3
Dieta	Arroz de aves estufado ao natural	715	170	4,8	1,3	16,7	0,4	14,5	0,3
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho	122	29	0,2	0,0	3,7	3,4	2,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e pão com marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,6	0,3	4,5	0,5	0,8	0,2
Prato	Atum com molho de tomate e esparguete ^{1,3,4,12}	1009	240	8,4	1,2	27,7	1,5	12,7	1,0
Dieta	Massinha de peixe estufada ao natural ^{1,4}	696	165	2,2	0,5	21,3	1,2	14,8	0,2
Salada	Salada de beterraba, curgete e tomate	90	21	0,2	0,0	3,0	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	503	119	2,8	2,3	21,6	17,3	1,5	0,2
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	1811	437	29,6	15,8	36,0	3,6	5,8	1,6
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	225	54	2,0	0,3	6,9	0,9	1,5	0,2
Prato	Lombo de porco assado com arroz	868	206	6,3	1,4	22,7	0,2	14,4	0,4
Dieta	Carne de porco assada ao natural com arroz	1014	242	10,9	3,0	22,4	0,2	13,0	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,1	0,9	13,1	4,7	4,6	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,7	0,3	4,6	0,7	0,8	0,2
Prato	Feijoada à brasileira	918	217	5,0	0,6	8,8	0,1	9,4	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete ¹	769	182	0,9	0,2	12,5	0,8	6,9	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	408	97	3,4	1,9	11,1	4,6	5,4	0,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Tortilha de peixe no forno (pescada, ovo e batata) ^{3,4,5,6}	495	119	7,0	1,8	21,0	0,1	17,4	0,2
Dieta	Peixe-espada grelhado com batata cozida ⁴	374	88	1,4	0,3	22,7	0,9	18,8	0,4
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	iogurte aroma e pão com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	608	146	7,1	4,0	15,2	8,7	4,1	0,4

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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



"DE MÃOS DADAS"- ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

CRECHE - 2 anos / J.I. - 3 a 5 anos / A.T.L.

Semana de 16 a 20 de março de 2020

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,9	0,9	0,7	0,2
Prato	Hambúrguer de aves com arroz de ervilhas ^{1,6,12}	845	201	5,8	1,9	21,5	0,5	15,6	0,2
Dieta	Hambúrguer de aves com arroz de ervilhas ^{1,6,12}	845	201	5,8	1,9	21,5	0,5	15,6	0,2
Salada	Salada de cenoura, ervilhas e milho	248	59	1,2	0,0	6,2	2,2	4,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,1	0,9	13,1	4,7	4,6	0,5
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Massada de peixe com delícias do mar ^{1,2,3,4,6}	759	180	3,6	0,6	23,8	1,4	13,0	0,4
Dieta	Filete de pescada estufado ao natural com batata ⁴	385	91	1,2	0,2	12,5	0,8	7,1	0,2
Salada	Salada de couve roxa e tomate	114	27	0,1	0,0	3,7	3,4	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	521	125	7,2	3,9	11,1	4,6	3,8	0,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	40	1,8	0,3	4,7	0,7	0,8	0,2
Prato	Feijoada com feijão branco ^{1,3,6,7}	900	215	8,3	2,7	18,5	0,8	13,9	0,3
Dieta	Massa espiral com cubinhos de carne de vaca e cenoura ao natural ^{1,3}	896	214	9,2	3,2	19,1	1,2	13,1	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte aroma e pão com marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	485	115	1,7	0,9	19,8	13,3	4,1	0,3
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,8	0,8	0,8	0,2
Prato	Costeleta de porco com molho salsicheiro e esparguete ^{1,3,6,7,9,10}	1006	240	11,7	3,2	21,1	1,1	12,3	0,2
Dieta	Costeleta de porco com molho salsicheiro e esparguete ^{1,3,6,7,9,10}	1006	240	11,7	3,2	26,3	1,1	6,3	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	Leite achocolatado e pão com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	487	116	4,9	2,7	14,3	10,0	3,6	0,3
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	40	1,8	0,3	4,8	0,7	0,8	0,3
Prato	Pescada cozida com todos ³	365	86	1,1	0,3	1,3	1,0	12,0	0,6
Dieta	Pescada cozida com todos ³	365	86	1,1	0,3	1,3	1,1	14,7	0,5
Salada	Salada de beterraba e couve branca	106	25	0,2	0,0	3,5	3,5	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite simples e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	408	97	3,4	1,9	11,1	4,6	5,4	0,4

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



"DE MÃOS DADAS"- ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

CRECHE - 2 anos / J.I. - 3 a 5 anos / A.T.L.

Semana de 23 a 27 de março de 2020

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,9	0,3	5,0	0,7	0,7	0,3
Prato	Massa cotovelinhos com atum lascado e cenoura baby cozida ^{1,4}	856	203	6,4	1,1	25,2	2,2	10,9	0,9
Dieta	Massa cotovelinhos estufados com peixe e cenoura baby cozida ^{1,4}	593	140	1,8	0,4	18,4	1,7	12,3	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e pão com marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,9	0,8	0,7	0,2
Prato	Perna de frango estufada à primaveril com arroz	707	168	4,2	0,7	19,9	0,6	12,2	0,3
Dieta	Frango estufado ao natural com arroz	753	179	4,0	0,7	22,0	0,3	13,3	0,4
Salada	Salada de cenoura e couve em juliana	114	27	0,3	0,1	3,7	3,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	521	125	7,2	3,9	11,1	4,6	3,8	0,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	227	54	2,1	0,3	6,8	0,6	1,5	0,3
Prato	Lombinhos de pescada com batata ensalsada ^{2,4}	393	93	1,6	0,2	10,0	0,6	9,3	0,3
Dieta	Lombinhos de pescada com batata ensalsada ^{2,4}	393	93	1,6	0,2	10,0	0,6	9,3	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Bolo de iogurte ^{1,3,5,6,7}	1072	253	3,7	0,9	48,0	14,4	6,2	0,5
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,1	0,9	13,1	4,7	4,6	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,7	0,3	5,1	0,9	0,7	0,2
Prato	Bacalhau à espanhola ⁴	354	84	1,0	0,2	11,4	1,0	6,8	0,3
Dieta	Abrótea estufada ao natural com batata cozida ⁴	342	52	0,1	0,0	17,3	1,8	12,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite achocolatado e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	414	98	2,4	1,4	14,2	10,0	4,7	0,3
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,9	0,3	5,0	0,7	0,7	0,3
Prato	Rancho à portuguesa	890	211	7,2	2,1	23,2	1,0	6,8	1,1
Dieta	Massa cotovelos com carne e legumes ¹	847	202	3,2	3,2	17,2	0,8	6,9	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	1,2	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Iogurte aroma e pão com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	608	146	7,1	4,0	15,2	8,7	4,1	0,4

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, 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