

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

De Mãos Dadas - Associação de Solidariedade Social

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

Semana de 20 a 24 de maio de 2024

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,8	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão vermelho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1236	296	15,1	1,8	29,2	0,4	10,2	0,9
Dieta	Filete de paloco assado ao natural com arroz de ervilhas ⁴	699	166	2,2	0,3	24,4	0,4	11,1	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,0	0,9	13,2	0,9	4,6	0,5
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{7,12}	225	54	1,9	0,3	7,1	0,6	1,5	0,2
Prato	Strogonoff de porco com massa fusilli tricolor ^{1,3,7}	976	233	10,1	3,5	21,7	0,8	13,1	0,3
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com massa fusilli tricolor ^{1,3}	988	235	10,2	3,5	20,7	0,9	14,7	0,3
Salada	Salada de cenoura	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	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}	676	162	9,4	5,1	15,1	1,0	4,1	0,5
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda ^{7,12}	167	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos ^{3,4}	376	89	1,3	0,3	11,9	0,9	6,8	0,3
Dieta	Pescada grelhada com batata cozida, cenoura e brócolos ⁴	350	83	0,5	0,1	11,7	0,9	7,3	0,3
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	466	110	2,6	1,1	16,6	11,2	4,5	0,1
Lanche	Leite simples e pão com marmelada ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	403	95	1,6	0,8	16,2	4,9	3,8	0,3
Quinta									
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Coxinhas de frango assadas com arroz de cenoura	782	185	4,8	0,8	22,0	0,6	13,1	0,4
Dieta	Coxinhas de frango assadas ao natural com arroz de cenoura	709	168	2,8	0,5	22,0	0,6	13,1	0,4
Salada	Salada de pepino	81	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	459	109	4,0	2,3	12,8	2,6	5,4	0,4
Sexta									
Sopa	Sopa primavera ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	4,7	0,6	1,1	0,2
Prato	Red fish estufado com batata cozida ⁴	419	99	2,0	0,3	13,1	0,9	6,8	0,2
Dieta	Red fish estufado ao natural com batata cozida ⁴	406	96	1,6	0,2	13,1	0,9	6,8	0,2
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	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 manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	608	146	7,1	4,0	15,2	8,7	4,1	0,4

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

De Mãos Dadas - Associação de Solidariedade Social

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

Semana de 27 a 31 de maio de 2024

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum ^{4,7}	1083	258	9,6	2,4	29,4	0,4	13,1	1,1
Dieta	Filetes de pescada estufados ao natural com arroz branco ⁴	692	164	3,4	0,5	22,0	0,3	11,1	0,4
Salada	Salada de alface / cenoura	82	20	0,1	0,0	2,5	1,9	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,0	0,9	13,2	0,9	4,6	0,5
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Fêveras de porco grelhadas com massa esparguete ^{1,3}	872	207	5,2	1,4	22,2	0,9	17,2	0,4
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com massa esparguete de cenoura ^{1,3}	825	196	4,9	1,3	21,2	1,1	16,2	0,4
Salada	Salada de beterraba e pepino	161	38	1,0	0,1	3,8	2,0	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	676	162	9,4	5,1	15,1	1,0	4,1	0,5
Quarta									
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,5	0,5	0,7	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas ⁴	744	177	3,8	0,6	24,0	0,3	10,8	0,4
Dieta	Filetes de pescada assados ao natural com arroz branco ⁴	705	167	3,0	0,4	22,5	0,3	12,0	0,4
Salada	Salada de brócolos e couve-flor salteada	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão com marmelada ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	403	95	1,6	0,8	16,2	4,9	3,8	0,3
Quinta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Dieta		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo ^{7,12}	229	55	2,1	0,3	6,9	0,7	1,4	0,2
Prato	Arroz xau-xau ^{1,3,6,7}	1042	248	6,0	1,2	40,2	0,7	7,0	0,7
Dieta	Fêvera de porco grelhada ao natural com arroz branco	885	210	5,9	1,4	23,6	0,1	15,3	0,4
Salada	Salada de cenoura / couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte 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

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

De Mãos Dadas - Associação de Solidariedade Social

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

Semana de 3 a 7 de junho de 2024

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de favas com hortaliça ^{7,12}	179	43	1,7	0,3	4,8	0,5	1,3	0,2
Prato	Peito de frango panado com batata frita pala-pala e arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	932	221	6,3	1,6	24,2	0,3	16,5	0,6
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco	988	236	10,6	3,4	21,9	0,3	13,0	0,3
Salada	Salada de feijão-verde e cenoura	120	29	0,2	0,1	4,0	1,8	1,3	0,6
Sobremesa	Gelado ⁷	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,0	0,9	13,2	0,9	4,6	0,5
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,9	0,6	0,7	0,2
Prato	Bifinhos de peru com massa macarrão ^{1,3}	753	178	3,2	0,6	20,6	0,9	15,5	0,4
Dieta	Bife de peru grelhado com massa macarrão ^{1,3}	777	183	1,5	0,4	22,7	0,9	18,3	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	676	162	9,4	5,1	15,1	1,0	4,1	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Rissóis de pescada com arroz branco e legumes salteados ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1265	302	15,2	2,2	35,8	3,1	4,8	0,7
Dieta	Pescada grelhada Batata ⁴	368	87	0,5	0,1	12,3	0,8	7,7	0,3
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	10,0	3,2	0,2
Lanche	Leite simples e pão com marmelada ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	403	95	1,6	0,8	16,2	4,9	3,8	0,3
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{7,12}	164	39	1,9	0,3	4,5	0,5	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa esparguete ^{1,3,6,12}	864	206	7,7	3,1	23,3	1,5	10,3	0,8
Dieta	Frango estufado ao natural com esparguete ^{1,3}	735	174	3,3	0,6	20,8	0,9	14,8	0,4
Salada	Salada de beterraba e cenoura	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Lanche	Leite com chocolate 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									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco ^{7,12}	219	52	1,9	0,3	6,2	0,5	1,6	0,2
Prato	Filete pescada no forno com arroz ⁴	712	169	4,1	0,6	21,1	0,3	11,3	0,4
Dieta	Filetes de pescada estufados ao natural com arroz branco ⁴	692	164	3,4	0,5	22,0	0,3	11,1	0,4
Salada	Feijão-verde e milho	197	47	1,0	0,0	5,1	1,6	3,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte 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

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt

De Mãos Dadas - Associação de Solidariedade Social

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

Semana de 10 a 14 de junho de 2024

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Dieta		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	166	40	1,7	0,3	4,6	0,8	1,0	0,2
Prato	Figurinhas de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1053	250	7,3	0,9	39,6	1,2	6,1	1,1
Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de cenoura ⁴	650	154	2,8	0,4	20,5	0,6	11,2	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,0	0,9	13,2	0,9	4,6	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco ^{7,12}	213	51	1,8	0,3	6,1	0,4	1,6	0,2
Prato	Perna de frango assada com massa esparguete ^{1,3}	827	196	4,5	0,8	22,3	1,0	16,1	0,4
Dieta	Perna de frango assada ao natural com massa esparguete ^{1,3}	743	175	2,2	0,5	22,3	1,1	16,1	0,4
Salada	Cenoura e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	2,7	1,0	1,7
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}	676	162	9,4	5,1	15,1	1,0	4,1	0,5
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,5	0,6	0,8	0,2
Prato	Bacalhau à Brás (bacalhau desfiado, alho francês, batata e ovo) ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	859	206	13,1	4,5	11,1	0,4	10,3	1,4
Dieta	Pescada assada ao natural com batata ⁴	408	97	1,9	0,3	12,3	0,9	7,0	0,2
Salada	Couve-de-bruxelas	209	50	1,4	0,3	4,0	0,0	3,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Lanche	Leite simples e pão com marmelada ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	403	95	1,6	0,8	16,2	4,9	3,8	0,3
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{7,12}	156	37	1,6	0,3	4,3	0,4	0,8	0,2
Prato	Feijoada portuguesa (frango e de porco) e arroz	830	197	5,9	1,6	20,0	0,4	13,5	0,2
Dieta	carne de porco e frango estufado ao natural com arroz	912	216	6,5	1,8	24,1	0,1	15,2	0,4
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Lanche	Leite com chocolate e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	459	109	4,0	2,3	12,8	2,6	5,4	0,4

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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt

De Mãos Dadas - Associação de Solidariedade Social

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

Semana de 17 a 21 de junho de 2024

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,8	0,2
Prato	Lasanha de carne de vaca picada em camadas de couve-lombarda e cenoura ^{1,3,6,7}	1070	261	10,3	4,0	28,0	0,8	13,3	0,4
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco	988	236	10,6	3,4	21,9	0,3	13,0	0,3
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	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 fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,0	0,9	13,2	0,9	4,6	0,5
Terça									
Sopa	Sopa de favas e nabos ^{7,12}	184	44	1,8	0,3	5,1	0,7	1,1	0,2
Prato	Saladinha de atum (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,4}	406	96	1,9	0,3	13,6	1,1	5,2	0,3
Dieta	Pescada no forno com batata e legumes ⁴	378	90	1,5	0,2	11,4	0,9	6,9	0,3
Salada	Macedónia de legumes	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	676	162	9,4	5,1	15,1	1,0	4,1	0,5
Quarta									
Sopa	Creme de repolho ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,6	0,2
Prato	Carne de porco aos cubos com batatas aromatizadas	563	134	5,7	1,5	12,8	0,8	7,3	0,2
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com batata	532	127	4,8	1,5	12,5	0,8	7,8	0,2
Salada	Salada de alface / cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,1	1,4	0,0
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 simples e pão branco marmelada ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	403	95	1,6	0,8	16,2	4,9	3,8	0,3
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e penca ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,8	0,2
Prato	Pescada assada com arroz de cenoura ⁴	684	162	4,0	0,6	20,1	0,5	11,0	0,4
Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de cenoura ⁴	650	154	2,8	0,4	20,5	0,6	11,2	0,4
Salada	Salada de couve roxa e pepino	114	27	0,2	0,1	3,3	0,5	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	459	109	4,0	2,3	12,8	2,6	5,4	0,4
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico ^{7,12}	221	53	2,0	0,3	6,6	0,5	1,4	0,2
Prato	Perna de peru assada com molho de laranja e massa fusilli ^{1,3}	819	195	7,7	2,1	16,8	1,4	14,0	0,4
Dieta	Perna de peru assada ao natural com massa fusilli ^{1,3}	805	191	6,5	2,0	17,6	0,8	15,1	0,4
Salada	Salada de beterraba e cenoura	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e pão branco manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	608	146	7,1	4,0	15,2	8,7	4,1	0,4

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt

De Mãos Dadas - Associação de Solidariedade Social

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

Semana de 24 a 28 de junho de 2024

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Dieta		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ^{7,12}	162	39	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer de aves estufado com esparguete ^{1,3,6,12}	896	213	6,6	1,7	24,5	1,3	13,9	0,3
Dieta	Hambúrguer de aves estufado com esparguete ^{1,3,6,12}	896	213	6,6	1,7	24,5	1,3	13,9	0,3
Salada	Ervilhas e milho cozidos	360	85	2,1	0,0	7,6	0,7	7,2	1,0
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	2,0	0,9	13,2	0,9	4,6	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Saladinha de pescada com cenoura e alho-francês ⁴	352	83	0,5	0,1	12,0	0,9	7,1	0,3
Dieta	Pescada grelhada com batata cozida ⁴	368	87	0,5	0,1	12,3	0,8	7,7	0,3
Salada	Tirinhas de couve branca salteadas	589	143	13,3	1,9	3,7	1,8	0,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	676	162	9,4	5,1	15,1	1,0	4,1	0,5
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e penca ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,8	0,2
Prato	Frango estufado com cenoura e alecrim com arroz branco	744	176	4,5	0,8	20,9	0,5	12,8	0,4
Dieta	Perna de frango estufada ao natural com cenoura e arroz branco	721	171	3,8	0,7	21,2	0,5	12,7	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	10,1	2,9	0,2
Lanche	Leite com chocolate e pão com marmelada ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	454	107	2,2	1,2	17,7	6,7	3,8	0,3
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	165	39	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Bacalhau fresco lascado com batata cozida ⁴	361	85	0,2	0,0	12,9	0,8	7,5	0,2
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata ⁴	361	85	0,2	0,0	12,9	0,8	7,5	0,2
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	459	109	4,0	2,3	12,8	2,6	5,4	0,4

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt

De Mãos Dadas - Associação de Solidariedade Social

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

Semana de 1 a 5 de julho de 2024

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,5	0,6	0,8	0,2
Prato	Esparguete à bolonesa ^{1,3}	1014	241	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete ^{1,3}	982	234	10,2	3,5	20,7	0,9	14,4	0,3
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho	122	29	0,2	0,0	3,7	2,4	2,0	0,8
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}	676	162	9,4	5,1	15,1	1,0	4,1	0,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	155	37	1,6	0,3	4,3	0,4	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas e arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1161	278	16,3	2,0	24,2	0,9	7,8	0,6
Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz ⁴	619	147	3,3	0,5	16,3	0,2	12,7	0,3
Salada	Salada de beterraba e cenoura	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Lanche	Leite simples meio-gordo e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,0	0,9	13,2	0,9	4,6	0,5

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 ^{7,12}	223	53	2,0	0,3	6,6	0,5	1,5	0,2
Prato	Bifinhos de frango com esparguete ^{1,3}	747	177	3,2	0,5	20,6	0,9	15,9	0,3
Dieta	Peito de frango grelhado com esparguete ^{1,3}	769	182	1,4	0,3	22,7	0,9	18,8	0,4
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples e pão com marmelada ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	403	95	1,6	0,8	16,2	4,9	3,8	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	166	40	1,7	0,3	4,6	0,8	1,0	0,2
Prato	Pescada cozida com ovo, cenoura, couve lombarda e batata ^{3,4}	366	86	1,2	0,3	11,6	0,8	6,6	0,3
Dieta	Pescada assada ao natural com batata ⁴	371	88	0,9	0,1	12,0	0,8	7,4	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	459	109	4,0	2,3	12,8	2,6	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 legumes ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Prato	Peru estufado com cenoura e arroz de ervilhas	749	178	6,7	1,8	16,1	0,4	13,0	0,3
Dieta	Peru estufado ao natural com arroz	765	182	7,3	2,0	14,4	0,2	14,4	0,3
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	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	logurte 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

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt

De Mãos Dadas - Associação de Solidariedade Social

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

Semana de 8 a 12 de julho de 2024

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Atum com saladinha de feijão-frade e cenoura ^{4,12}	1011	241	9,4	1,5	19,4	0,5	17,9	0,9
Dieta	Carapau grelhado com arroz de cenoura ⁴	735	174	3,1	0,6	23,2	0,5	12,7	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	185	44	0,9	0,0	5,3	3,1	2,6	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	2,0	0,9	13,2	0,9	4,6	0,5
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	166	40	1,7	0,3	4,6	0,8	1,0	0,2
Prato	Jardineira de frango ^{6,12}	456	108	2,9	0,8	11,6	1,0	8,2	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado com batata cozida	403	95	0,4	0,1	12,5	0,8	9,7	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Gelatina de pêssego ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	676	162	9,4	5,1	15,1	1,0	4,1	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	163	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Red fish estufado com arroz branco ⁴	776	185	4,9	0,7	23,7	0,3	11,0	0,4
Dieta	Red fish estufado ao natural com arroz branco ⁴	756	180	4,2	0,7	23,9	0,3	11,0	0,4
Salada	Couve branca cozida	116	28	0,4	0,1	3,5	0,0	1,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Lanche	Leite simples e pão com marmelada ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	403	95	1,6	0,8	16,2	4,9	3,8	0,3
Quinta									
Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,5	0,6	0,8	0,2
Prato	Pá de porco assada com batata	609	145	7,1	2,1	10,5	0,7	9,3	0,2
Dieta	Pá de porco assada ao natural com batata	560	133	5,7	1,6	12,5	0,9	7,4	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,2	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite com chocolate 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									
Sopa	Creme de hortaliça ^{7,12}	167	40	1,8	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate ^{1,3,4}	942	224	7,3	1,1	29,2	0,6	9,7	1,3
Dieta	Pescada grelhada com arroz colorido ⁴	616	146	2,6	0,3	17,4	0,2	12,6	0,4
Salada	Salada de beterraba e couve branca	106	25	0,2	0,0	3,5	1,9	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte 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

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

De Mãos Dadas - Associação de Solidariedade Social

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

Semana de 15 a 19 de julho de 2024

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
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	Fêveras de porco grelhadas com arroz de cenoura	820	195	5,4	1,3	22,0	0,5	14,1	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	185	44	0,9	0,0	5,3	3,1	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,0	0,9	13,2	0,9	4,6	0,5
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres e grão ^{7,12}	225	54	2,1	0,3	6,5	0,6	1,5	0,2
Prato	Arroz de atum ⁴	1014	241	7,8	1,1	30,8	0,5	11,4	1,0
Dieta	Filetes de pescada assados ao natural com arroz branco ⁴	705	167	3,0	0,4	22,5	0,3	12,0	0,4
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
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 simples e pão com marmelada ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	403	95	1,6	0,8	16,2	4,9	3,8	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,6	0,4	0,7	0,2
Prato	Coxa de peru assada com arroz de cenoura	748	178	7,8	2,2	12,0	0,3	14,8	0,3
Dieta	Peru estufado ao natural com arroz branco	765	182	7,3	2,0	14,4	0,2	14,4	0,3
Salada	Legumes estufados	359	87	7,5	1,1	2,6	0,4	1,3	0,5
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}	676	162	9,4	5,1	15,1	1,0	4,1	0,5
Quinta									
Sopa	Sopa de couve galega ^{7,12}	169	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	417	99	2,6	0,5	11,2	0,8	7,1	0,3
Dieta	Pescada assada ao natural com batata ⁴	408	97	1,9	0,3	12,3	0,9	7,0	0,2
Salada	Salada de couve roxa e cenoura	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte 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
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Prato	Caril de frango com maçã e arroz (peito de frango, caril e puré de maçã) ¹	782	186	4,2	1,8	22,8	1,4	13,7	0,2
Dieta	Arroz de frango estufado ao natural	687	163	2,8	0,5	19,8	0,4	14,2	0,3
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	1,8	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	414	98	2,4	1,4	14,2	10,0	4,7	0,3

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal