

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

MUNICÍPIO DE ESPINHO Restaurante Semana de 1 a 5 de abril de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	Encerrado	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
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ^{7,12}	162	39	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa ^{1,3,6,12}	882	210	8,3	3,3	23,2	1,5	10,2	0,8
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{1,6}	1207	287	6,4	1,1	45,6	2,2	11,6	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada	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
Quarta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	221	53	2,0	0,3	6,6	1,0	1,4	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno em cama de cebola com arroz de tomate ⁴	708	168	4,2	0,6	21,1	0,4	11,2	0,3
Vegetariana	Arroz com feijão encarnado, tofu, cenoura e brócolos ^{1,6}	895	213	5,4	1,1	30,2	0,5	10,1	0,3
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
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	39	1,8	0,3	4,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Jardineira de carnes (porco e frango, batata, cenoura e ervilhas)	463	110	3,4	0,9	11,4	1,0	7,8	0,2
Vegetariana	Jardineira de legumes e soja (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e cebola) ⁶	572	136	2,3	0,3	16,9	1,3	9,9	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,5	0,8	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	960	229	9,7	1,3	26,1	0,9	8,4	0,8
Vegetariana	Arroz de cogumelos, repolho, cenoura e feijão vermelho	821	195	4,8	0,7	32,6	0,9	4,4	0,6
Salada	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

MUNICÍPIO DE ESPINHO Semana de 8 a 12 de abril 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 catarino e nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	230	55	2,0	0,3	7,2	0,6	1,6	0,2
Prato	Strogonoff de porco (carne de porco estufada com cogumelos e esparguete) ^{1,3}	869	207	9,1	2,5	18,5	0,8	12,3	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos com esparguete ^{1,6,10,11}	856	202	3,7	0,7	32,0	1,7	9,5	0,5
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,8	0,9	0,7	0,2
Prato	Peixe à Brás (pescada lascada com salsa, ovo, cebola e batata palha) ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1158	278	18,0	6,4	17,8	0,4	11,0	0,4
Vegetariana	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, cogumelos, feijão branco, salsa e batata frita)	1267	303	14,7	2,0	28,9	0,5	9,1	0,7
Salada	Couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	163	39	1,8	0,3	4,4	0,8	0,8	0,2
Prato	Arroz de peru desfiado no forno	739	176	7,0	2,0	13,8	0,3	14,4	0,3
Vegetariana	Arroz de cogumelos, curgete, cenoura e ervilhas no forno	861	205	5,4	0,8	33,7	0,9	4,0	0,6
Salada	Couve branca juliana	116	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	169	40	1,9	0,3	4,6	0,6	0,8	0,2
Prato	Bolonhesa de cavala (cavala lascada estufada em tomate com esparguete) ^{1,3,4,6}	1103	263	11,1	1,4	28,4	1,5	11,6	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de legumes (cogumelos, beringela e feijão-frade estufados em tomate com esparguete) ^{1,6}	1094	259	5,1	1,1	41,5	2,9	10,4	0,6
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Frango assado com arroz de feijão catarino	864	205	5,2	0,9	24,8	0,2	14,5	0,4
Vegetariana	Gratinado de couve-flor com soja e molho branco e tomate com arroz ^{1,6}	728	173	4,2	0,5	23,4	1,5	9,3	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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

MUNICÍPIO DE ESPINHO Semana de 15 a 19 de abril de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	161	38	1,8	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	944	224	4,5	0,6	37,7	1,6	7,0	0,5
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) ^{1,6}	741	176	5,6	1,1	22,7	0,6	7,7	0,4
Salada	Couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	169	40	1,9	0,3	4,7	0,7	0,7	0,2
Prato	Massa à lavrador (porco, frango, feijão catarino, cenoura, repolho, macarrão) ^{1,3}	823	196	6,3	1,7	19,7	1,2	14,0	0,2
Vegetariana	Massa penne com feijão, tomate, cenoura e beringela ^{1,6}	1064	253	6,7	1,1	37,9	2,2	10,0	0,5
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	164	39	1,8	0,3	4,7	0,9	0,6	0,2
Prato	Filete de alabote no forno com cebolada e arroz branco ⁴	705	167	5,3	0,8	17,6	0,4	12,0	0,4
Vegetariana	Seitan e curgete salteados com molho de cenoura e arroz ^{1,6}	875	209	7,6	1,3	24,1	1,2	9,9	0,7
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	225	54	2,1	0,3	6,5	0,6	1,5	0,2
Prato	Ovos cremosos com cogumelos e salsa (sem adição de gordura) acompanha com esparguete ^{1,3}	787	187	6,0	1,7	21,8	1,1	10,1	0,6
Vegetariana	Favas salteadas com legumes com esparguete ^{1,6}	660	156	3,6	0,6	22,7	2,2	7,1	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	411	97	1,4	0,8	18,2	15,5	2,8	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Pá de porco corada com molho de laranja com arroz	965	230	10,3	2,8	21,6	0,8	12,3	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com brócolos, couve-flor e arroz	1029	245	5,4	0,7	38,6	1,4	7,9	0,5
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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, 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

MUNICÍPIO DE ESPINHO Semana de 22 a 26 de abril de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	169	40	1,9	0,3	4,6	0,6	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de bovino no forno envoltas em molho de tomate com arroz branco ^{1,6,12}	845	201	6,4	1,6	27,3	0,9	7,9	0,8
Vegetariana	Soja no forno com legumes (brócolos, nabo e abóbora) e arroz branco ⁶	890	212	4,5	0,6	26,1	0,8	14,3	0,3
Salada	Couve branca juliana	690	167	16,2	2,4	3,2	2,7	1,3	1,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	166	40	1,9	0,3	4,7	0,8	0,6	0,2
Prato	Massinha de atum (massa cotovelinhos com estufado de atum, cenoura e milho) ^{1,3,4}	1038	247	9,3	1,4	27,8	1,2	12,3	0,9
Vegetariana	Massa cotovelinhos com estufado de feijão-frade, cenoura e milho ^{1,6}	1259	297	2,7	0,8	52,0	3,2	14,5	0,5
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	217	52	1,8	0,3	6,6	0,7	1,7	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru, ervilhas, cenoura) no forno	684	162	2,6	0,4	20,4	0,8	13,7	0,4
Vegetariana	Assado de lentilhas, cenoura e beringela com arroz branco ^{1,6,8,10,11,12}	609	146	5,3	0,8	19,8	1,9	4,5	0,4
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
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
Vegetariana		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
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	155	37	1,6	0,3	4,3	0,4	0,8	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com feijão-frade e arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	981	233	6,3	0,9	29,5	1,0	13,2	1,0
Vegetariana	Salada de feijão-frade, brócolos, cenoura, repolho e arroz	947	224	2,9	0,6	37,4	2,1	9,8	0,7
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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. 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

MUNICÍPIO DE ESPINHO Semana de 29 de abril a 3 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 alho-francês ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,6	0,7	0,7	0,2
Prato	Tirinhas de pata panadas no forno com arroz de legumes (cenoura e repolho) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	861	206	8,6	1,2	23,6	1,3	7,6	0,7
Vegetariana	Abóbora e cenouras assadas com feijão catarino e arroz de forno	1124	269	8,6	1,1	38,0	0,8	9,5	0,7
Salada	Legumes incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo ^{7,12}	230	55	2,0	0,3	7,2	0,6	1,6	0,2
Prato	Tabuleiro de peru assado em lascas com macarrão, cenoura e repolho ^{1,3}	780	186	8,8	2,4	10,8	0,7	15,3	0,4
Vegetariana	Tofu salteado com cogumelos e espinafres com macarrão ^{1,6}	829	198	8,2	1,7	20,7	1,3	9,4	0,6
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
Quarta									
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
Vegetariana		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
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,7	0,8	0,7	0,2
Prato	Arroz enriquecido com ovo mexido, ervilhas, cenoura, pimento ³	723	172	5,3	1,4	21,7	0,9	8,1	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com estufado de lentilhas e cenoura ^{1,6,10,11}	1155	273	3,6	0,5	48,7	0,9	10,3	0,2
Salada	Legumes incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,7	0,8	0,7	0,2
Prato	Paloco em cebolada com grão-de-bico, batata aos cubos no forno e cenoura ^{4,5,6}	616	148	5,6	0,5	15,4	1,0	8,0	0,8
Vegetariana	Salada de batata, grão-de-bico, batata aos cubos no forno, brócolos e abóbora ^{5,6}	566	136	4,3	0,3	18,0	0,8	4,8	0,5
Salada	Couve-lombarda salteada	661	160	15,4	2,2	2,1	1,6	2,1	1,0
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	466	110	2,6	1,1	16,6	14,4	4,5	0,1

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, 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