

## EMENTA ESCOLAR *Jardim de Infância* | 1.º Ciclo

SETEMBRO 2023 - Semana de 18 a 22

SEGUNDA-FEIRA, 18 DE SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	70,7	1,3	13,4	2,3
Prato Ementa Geral	Bacalhau gratinado (bacalhau; batata; alho-francês; cenoura)	310,5	14,8	37	14,8
Prato Ementa Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz alegre	307,7	12,5	42,8	8,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	19,3	0,2	3,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	432,5	16,5	60,6	18,9
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	429,7	14,2	66,4	12,8

TERÇA-FEIRA, 19 DE SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de abóbora com segurelha	70,8	1,4	14,4	2,3
Prato Ementa Geral	Bifinhos de frango estufados com cogumelos, massa espiral tricolor	290	5,7	26,4	14,1
Prato Ementa Vegetariana	Massa mediterrânica (quinoa com legumes e massa espiral)	310,2	5,3	45,7	9,2
Hortícolas	Salada de tomate, pepino, <i>cebola roxa</i> e orégãos	23,6	1,6	2,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	416,4	8,9	50,1	17,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	436,6	8,5	69,4	12,8

QUARTA-FEIRA, 20 DE SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Juliana	42	1,2	6,3	1,4
Prato Ementa Geral	Empadão de atum (arroz)	374,6	9	44,5	12,2
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de legumes (soja; legumes; arroz)	351,3	5,9	42,1	9,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	19,3	0,2	3,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	467,9	10,6	61	15,4
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	444,6	7,5	58,6	12,7

QUINTA-FEIRA, 21 DE SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de espinafres	66	1,4	10,5	2,4
Prato Ementa Geral	Lombo de porco assado no forno com esparguete	288,6	10,6	24	14,8
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com legumes e esparguete	341,9	3,9	16,8	14,5
Hortícolas	Salada de alface, <i>cebola roxa</i> e coentros	22,5	0,2	3,2	1
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina vegetal	32/51	0,2/0	7/12,8	0,5/0
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	460,1	12,2	50,5	18,2
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	481,4	5,5	50,3	17,9

SEXTA-FEIRA, 22 DE SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Agrião com feijão manteiga	69,8	1,5	10,2	3,3
Prato Ementa Geral	Peixe-espada grelhado com batata	170,7	6,2	30	8,9
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufada com batata	157	11,8	7,1	3,6
Hortícolas	Couve-flor e cenoura	20	0,2	3,2	1,5
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	428,5	8,1	50,4	18
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	414,8	13,7	57,1	12,7

<b>Pão de Mistura (diariamente)</b>	68,1	0,4	13,5	2,3
-------------------------------------	------	-----	------	-----

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). 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> Ovos, <sup>3</sup> Peixes, <sup>4</sup> Amendoins, <sup>5</sup> Soja, <sup>6</sup> Leite, <sup>7</sup> Frutos de casca rija, <sup>8</sup> Aipo, <sup>9</sup> Mostarda, <sup>10</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>11</sup> Tremçoço, <sup>12</sup> Moluscos.

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, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

\*Fruta da época valor médio

## EMENTA ESCOLAR *Jardim de Infância* | 1.º Ciclo

SETEMBRO 2023 - Semana de 25 a 29



SEGUNDA-FEIRA, 25 DE SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de coentros	60,5	1,3	10,2	2
Prato Ementa Geral	Almôndegas de vitela estufadas com cogumelos, esparguete	345,2	15,4	24	16,7
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	287,3	5,0	42,4	15,2
Hortícolas	Salada de alface, <i>cebola roxa</i> e coentros	22,5	0,2	3,2	1
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		460,2	17,1	45,4	20,2
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		430	7,1	74,7	20,7

TERÇA-FEIRA, 26 DE SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Macedónia	90,9	1,5	17,1	2,4
Prato Ementa Geral	Salmão grelhado com batata	408,1	26,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura, tomate)	417,3	6,7	57,2	16,2
Hortícolas	Feijão-verde e cenoura	17,6	0,1	3,4	1
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		457,7	28,2	85,7	18,2
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		466,9	8,5	84,7	20,1

QUARTA-FEIRA, 27 DE SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Ovo mexido com salsichas, massa laços c/vegetais	331	10,6	42	15,7
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufado com legumes (curgete, alho-francês), massa laços com vegetais	431,1	12,2	47,6	16,6
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e <i>cebola roxa</i>	56	5,2	1,6	0,9
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		501	17,3	62,9	19,9
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		601,1	18,9	68,5	20,8

QUINTA-FEIRA, 28 DE SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de grão com espinafres	113	2,7	16,6	5,2
Prato Ementa Geral	Pescada no forno com arroz de cenoura	249,5	6,5	30,4	14,1
Prato Ementa Vegetariana	Tofu estufado com legumes, arroz de cenoura	279	11,5	27,7	13,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	19,3	0,2	3,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		413,8	9,6	57,2	21,1
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		443,3	14,6	54,5	20,7

SEXTA-FEIRA, 29 DE SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Canja massa/Sopa de alho-francês (Menu Ementa Vegetariana)	160,9	6,8	14,1	2,3
Prato Ementa Geral	Frango assado no forno com alho e limão, batata salteada em azeite e salsa	438,8	9,3	50	18,3
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com alho e limão, batata salteada em azeite e salsa	238,8	5,2	36,2	12,8
Hortícolas	Salada de alface, <i>cebola roxa</i> e coentros	22,5	0,2	3,2	1
Sobremesa	Fruta da época/Maçã assada com canela e limão	32/94,5	0,2/0,6	7/22,6	0,5/0,4
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		654,2	16,5	74,3	22,1
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		454,2	12,4	60,5	16,6

<b>Pão de Mistura (diariamente)</b>		68,1	0,4	13,5	2,3
-------------------------------------	--	------	-----	------	-----

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.  
 Ementas elaboradas com base na Circular n.º3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). 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> Ovos, <sup>3</sup> Peixes, <sup>4</sup> Amendoins, <sup>5</sup> Soja, <sup>6</sup> Leite, <sup>7</sup> Frutos de casca rija, <sup>8</sup> Aipo, <sup>9</sup> Mostarda, <sup>10</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>11</sup> Tremçoço, <sup>12</sup> Moluscos.

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, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

\*Fruta da época valor médio

## EMENTA ESCOLAR 2,3 Ciclo | Secundária

SETEMBRO 2023 - Semana de 18 a 22

SEGUNDA-FEIRA, 18 DE SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	95,7	1,3	24,4	2,6
Prato Ementa Geral	Bacalhau gratinado (bacalhau; batata; alho-francês; cenoura)	510,5	17,8	71	14,8
Prato Ementa Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz alegre	507,7	14,5	72,8	15,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	19,3	0,2	3,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		657,5	19,5	105,6	18,9
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		654,7	16,2	107,4	20,1

TERÇA-FEIRA, 19 DE SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de abóbora com segurelha	90,8	1,4	25,4	2,4
Prato Ementa Geral	Bifinhos de frango estufados com cogumelos, massa espiral tricolor	490	8,7	66,4	17,1
Prato Ementa Vegetariana	Massa mediterrânica (quinoa com legumes e massa espiral)	510,2	7,3	65,7	16,2
Hortícolas	Salada de tomate, pepino, <i>cebola roxa</i> e orégãos	23,6	1,6	2,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		636,4	11,9	101,1	20,8
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		656,6	10,5	100,4	19,9

QUARTA-FEIRA, 20 DE SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Juliana	92	1,4	22,3	2,4
Prato Ementa Geral	Empadão de atum (arroz)	574,6	10	74,5	14,2
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de legumes (soja; legumes; arroz)	551,3	9,9	72,1	12,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	19,3	0,2	3,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		717,9	11,8	107	18,4
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		694,6	11,7	104,6	16,7

QUINTA-FEIRA, 21 DE SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de espinafres	86	1,4	20,5	2,4
Prato Ementa Geral	Lombo de porco assado no forno com esparguete	488,6	10,6	64	14,8
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com legumes e esparguete	541,9	8,9	66,8	14,5
Hortícolas	Salada de alface, <i>cebola roxa</i> e coentros	22,5	0,2	3,2	1
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina vegetal	32/51	0,2/0	7/12,8	0,5/0
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		648,1	12,2	100,5	18,2
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		701,4	10,5	103,3	17,9

SEXTA-FEIRA, 22 DE SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Agrião com feijão manteiga	109,8	1,5	10,2	3,6
Prato Ementa Geral	Peixe-espada grelhado com batata	506,7	9,2	74,6	16,7
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufada com batata	493	11,8	76,7	12,4
Hortícolas	Couve-flor e cenoura	20	0,2	3,2	1,5
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		668,5	11,1	95	22,3
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		654,8	13,7	97,1	18

<b>Pão de Mistura (diariamente)</b>		68,1	0,4	13,5	2,3
-------------------------------------	--	------	-----	------	-----

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). 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> Ovos, <sup>3</sup> Peixes, <sup>4</sup> Amendoados, <sup>5</sup> Soja, <sup>6</sup> Leite, <sup>7</sup> Frutos de casca rija, <sup>8</sup> Alho, <sup>9</sup> Mostarda, <sup>10</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>11</sup> Tremçoço, <sup>12</sup> Moluscos.

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, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

\*Fruta da época valor médio

**EMENTA ESCOLAR 2,3 Ciclo | Secundária**

SETEMBRO 2023 - Semana de 25 a 29

SEGUNDA-FEIRA, 25 DE SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de coentros	90,5	1,3	20,2	2,1
Prato Ementa Geral	Almôndegas de vitela estufadas com cogumelos, esparguete	570,2	15,4	75	23,7
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	577,9	12,4	74,3	21,2
Hortícolas	Salada de alface, <i>cebola roxa</i> e coentros	22,5	0,2	3,2	1
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	715,2	17,1	105,4	27,3
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	722,9	14,1	104,7	24,8

TERÇA-FEIRA, 26 DE SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Macedónia	90,9	1,5	17,1	2,4
Prato Ementa Geral	Salmão grelhado com batata	608,1	22,4	78,2	18,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura, tomate)	617,3	10,7	77,2	16,2
Hortícolas	Feijão-verde e cenoura	17,6	0,1	3,4	1
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	657,7	24,2	105,7	22,2
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	666,9	12,5	104,7	20,1

QUARTA-FEIRA, 27 DE SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	92	1,3	22,3	2,9
Prato Ementa Geral	Ovo mexido com salsichas, massa laços c/vegetais	431	10,6	72	18,7
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufado com legumes (curgete, alho-francês), massa laços com vegetais	531,1	12,2	77,6	17,6
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e <i>cebola roxa</i>	56	5,2	1,6	0,9
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	611	17,3	101,9	23
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	711,1	18,9	108,5	21,9

QUINTA-FEIRA, 28 DE SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de grão com espinafres	113	2,7	16,6	5,2
Prato Ementa Geral	Pescada estufada com arroz de cenoura	549,5	9,5	70,4	16,1
Prato Ementa Vegetariana	Tofu estufado com legumes, arroz de cenoura	479	11,5	77,7	15,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	19,3	0,2	3,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	713,8	12,6	97,2	23,1
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	643,3	14,6	104,5	22,7

SEXTA-FEIRA, 29 DE SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Canja massa/Sopa de alho-francês (Menu Ementa Vegetariana)	160,9	6,8	14,1	2,3
Prato Ementa Geral	Frango assado no forno com alho e limão, batata salteada em azeite e salsa	505,8	9,3	74	24,3
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com alho e limão, batata salteada em azeite e salsa	438,8	7,2	76,2	14,8
Hortícolas	Salada de alface, <i>cebola roxa</i> e coentros	22,5	0,2	3,2	1
Sobremesa	Fruta da época/Maçã assada com canela e limão	32/94,5	0,2/0,6	7/22,6	0,5/0,4
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	721,2	16,5	98,3	28,1
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	654,2	14,4	100,5	18,6

<b>Pão de Mistura (diariamente)</b>	68,1	0,4	13,5	2,3
-------------------------------------	------	-----	------	-----

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

 Ementas elaboradas com base na Circular n.3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). 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> Ovos, <sup>3</sup> Peixes, <sup>4</sup> Amendoins, <sup>5</sup> Soja, <sup>6</sup> Leite, <sup>7</sup> Frutos de casca rija, <sup>8</sup> Aipo, <sup>9</sup> Mostarda, <sup>10</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>11</sup> Tremço, <sup>12</sup> Moluscos.

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, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

\*Fruta da época valor médio