

Instituição:		Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)		Escola:		Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco							
EMENTA SEMANAL: 04 A 08 DE NOVEMBRO DE 2024				Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:							
				Contém	Pode conter vestígios	Energia (kJ/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura				239,8/57,1	1,3	0,2	9,5	2,1	2,0	1,7	0,16
	PRATO	Arroz à Valenciana simples (cubos de porco, cubos de peru, ervilhas e cenoura)		6,7	1,12	987,7/236,1	6,7	1,3	29,4	1,3	2,4	13,7	0,20
	DIETA	Cubos de peru estufados simples com arroz branco				919,7/219,8	6,8	1,4	23,0	1,1	1,8	16,0	0,19
	VEGETARIANO	Arroz à Valenciana vegetariano (cogumelos, ervilhas e cenoura)				293,8/70,2	2,8	0,4	8,7	2,7	2,3	2,5	0,08
	SALADA	Alface frisada e couve-roxa				356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): maçã golden, laranja				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%		1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40
3ª FEIRA	SOPA	Agrião				231,1/55,2	0,9	0,1	9,9	2,0	2,0	1,8	0,24
	PRATO	Redfish no forno com batata cozida		4		572,9/136,9	6,9	1,4	5,1	0,5	0,6	13,5	0,22
	DIETA	Redfish no forno ao natural com batata cozida		4		555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	0,22
	VEGETARIANO	Estufado de grão com batata, courgette, brócolos e cenoura				458,9/109,7	3,2	0,5	13,4	2,0	6,4	6,4	0,14
	SALADA	Brócolos, cenoura e feijão verde				356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): pera, banana				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples		1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40
4ª FEIRA	SOPA	Grão com couve-lombarda				344,5/82,3	1,7	0,2	13,2	1,7	3,4	3,3	0,31
	PRATO	Frango de tomatada com massa espiral		1	3	919,7/219,8	6,8	1,4	23,0	1,1	1,8	16,0	0,19
	DIETA	Frango estufado simples com massa espiral		1	3	919,7/219,8	6,8	1,4	23,0	1,1	1,8	16,0	0,19
	VEGETARIANO	Soja de tomatada com massa espiral		1,6	3	293,8/70,2	2,8	0,4	8,7	2,7	2,3	2,5	0,08
	SALADA	Alface frisada, cenoura e milho			12	356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã royal gala Opção (2): laranja, pera				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)		1		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40
5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde				549,2/131,3	4,8	1,2	4,4	0,5	0,5	17,6	0,30
	PRATO	Filetes de pescada no forno com molho de limão e manteiga, arroz de coentros		4,7		491,1/117,4	5,8	0,9	6,8	0,7	0,8	9,3	0,26
	DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz branco		4		460,7/110,1	2,3	0,4	10,2	2,0	1,7	12,1	0,30
	VEGETARIANO	Tofu no forno com molho de limão, arroz de coentros		6		615,2/147	6,8	1,0	15,7	1,8	4,2	5,3	0,16
	SALADA	Alface frisada, tomate e cenoura ralada			12	356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): maçã, laranja				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta		1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
6ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com hortelã				223,8/53,5	1,3	0,2	9,1	1,9	1,5	1,3	0,16
	PRATO	Perna de peru no forno com maçã, massa farfalle		1	3	838,2/200,4	9,6	2,0	20,9	0,7	1,0	10,7	0,10
	DIETA	Perna de peru no forno ao natural com massa farfalle		1	3	755,6/181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,20
	VEGETARIANO	Massinha de ervilhas, cenoura, milho e feijão-verde		1	3	237,5/56,7	3,1	0,5	5,9	2,0	1,6	1,2	0,07
	SALADA	feijão-verde, cenoura ralada e alho francês				-	-	-	-	-	-	-	-
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: clementina Opção (2): banana, maçã				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples		1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40

 Ementa elaborada por: Adriana Folgado
Número da Ordem dos Nutricionistas: 4763N

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremçoço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.

Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.

Instituição:		Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)
EMENTA SEMANAL: 11 A 15 DE NOVEMBRO DE 2024		
2ª FEIRA	SOPA	Creme de courgette e batata-doce
	PRATO	Pá de porco estufada com mix de batata, batata-doce, abóbora e cenoura no forno com ervas aromáticas
	DIETA	Frango estufado simples com mix de batata, batata-doce, abóbora e cenoura no forno
	VEGETARIANO	Seitan e feijão-encarnado no tacho com mix de batata, batata-doce, abóbora e cenoura no forno com ervas aromáticas
	SALADA	Alface
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera à São Martinho Opção (2): clementina, banana
LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	
3ª FEIRA	SOPA	Grelos
	PRATO	Rissóis de peixe com arroz de tomate
	DIETA	Filete de pescada com arroz
	VEGETARIANO	Estufadinho de feijão branco com grelos, cenoura, tomate e batata
	SALADA	alface, cenoura e couve-roxa
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): maçã golden, laranja
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples	
4ª FEIRA	SOPA	Couve-flor
	PRATO	Rancho simples de peru (perna de peru, macarronete, grão, cenoura, couve-coração e lombardo)
	DIETA	Cubos de peru estufados simples com couve-coração, alho-francês e cenoura com macarronete
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (cogumelos, macarronete, grão, cenoura, couve-coração e lombardo)
	SALADA	Incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: gelatina Opção (2): banana, pera
LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)	
5ª FEIRA	SOPA	Juliana de legumes
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida
	VEGETARIANO	Jardineira de soja (ervilhas, feijão-verde, cenoura e batata)
	SALADA	brócolos, cenoura e couve-flor
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): maçã, laranja
LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	
6ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Hambúrguer de aves no forno com molho de limão e coentros com arroz alegre
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Hambúrguer de couve-flor e queijo com arroz alegre
	SALADA	alface, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): pera, banana
LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples	

Ementa elaborada por: Adriana Folgado
Número da Ordem dos Nutricionistas: 4763N

 Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.

Escola:		Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco								
Alergenios		Declaração Nutricional por 100g:								
Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal	
		190,8/45,6	0,5	0,1	9,0	2,0	1,5	1,3	0,14	
	12	1023/244,5	11,5	2,1	28,6	1,1	1,9	6	0,50	
		846,9/202,4	6,1	1,3	21,0	0,2	0,8	15,3	0,20	
1		617,78/147,7	7,6	1,3	15,4	1,0	0,9	4,0	0,14	
		66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05	
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00	
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40	
		344,5/82,3	1,7	0,2	13,2	1,7	3,4	3,3	0,26	
1,2,4,7	3,6,12,14	533,2/127,4	7,5	1,3	4,6	0,5	0,7	10,2	0,44	
4		662,7/158,4	7,1	1,2	9,8	0,8	1,9	13,5	1,81	
		246,6/58,9	3,3	0,5	5,9	2,0	1,7	1,3	0,08	
		356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00	
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00	
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40	
		248,9/59,5	1,3	0,2	9,6	2,3	1,8	2,3	0,16	
1	3	844,9/201,9	8,0	1,7	20,0	1,3	1,7	14,1	0,17	
1	3	904,0/216,1	6,7	1,4	22,0	1,0	1,7	16,3	0,20	
1	3	706,3/168,8	5,1	0,7	26,5	2,6	2,4	3,7	0,11	
		-	-	-	-	-	-	-	-	
		804,5/192,0	197,4/47,2	8,4/0,3	5,19/0,0	27,6/10,5	27,6/10,3	0,9/2,0	3,2/0,7	0,15/0,00
1		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40	
		246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,17	
4		769,8/184,0	5,2	0,8	25,4	0,6	1,0	8,3	0,28	
4		796,7/190,4	5,5	0,9	25,1	0,6	1,0	9,5	0,23	
6		612,9/146,5	2,9	0,5	23,2	1,8	6,6	6,4	0,09	
	12	356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00	
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00	
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40	
		350,9/83,9	2,2	0,3	13,8	1,3	1,5	1,9	0,30	
1,6	3,7,12	1010,1/241,4	9,2	2	26	0,4	1	12,8	0,40	
		859,9/205,3	6,2	1,3	21,5	0,2	0,7	15,4	0,20	
1,3,6		547,8/130,9	5,3	0,8	16,3	1,3	2,5	4,0	0,08	
		-	-	-	-	-	-	-	-	
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00	
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40	

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremeço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.

Instituição:	Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)
--------------	--

Escola:	Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco
---------	---

EMENTA SEMANAL: 18 A 22 DE NOVEMBRO DE 2024

2ª FEIRA	SOPA	Alho francês
	PRATO	Empadão (puré de batata) de atum com ervas aromáticas
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde cozidos
	VEGETARIANO	Salada Mexicana (batata, feijão-encarnado, cenoura, <i>courgette</i> e milho)
	SALADA	alface, cenoura ralada e couve-roxa
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): pera, laranja
LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	

Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>	
Contém	Pode conter vestígios
1,4,7	3,6,12,14
4	
1,7	3

Declaração Nutricional por 100g:							
Energia (kJ/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
206/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,18
580,6/138,8	9,1	2	6,8	1,7	1,2	7,3	0,20
717,8/171,6	4,9	0,8	22,4	0,9	1,0	8,9	0,22
429,1/102,6	2,9	0,4	15,8	1,7	2,8	3,1	0,26
-	-	-	-	-	-	-	-
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40

3ª FEIRA	SOPA	Macedónia
	PRATO	Bolonhesa de soja
	DIETA	Soja estufada simples com esparguete
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja
	SALADA	Alface frisada, cenoura ralada e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: abacaxi Opção (2): banana, maçã golden
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples	

1,6	3
1,6	3
1,6	3
	12
1,7	

266,2/63,6	1,4	0,2	10,7	2,3	2,4	1,9	0,18
693,2/165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,17
558,0/133,6	5,9	1,3	4,3	0,3	0,4	15,7	0,20
693,2/165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,17
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40

4ª FEIRA	SOPA	Couve-coração e feijão branco
	PRATO	Meia desfeita de paloco (ovo cozido, grão, batata)
	DIETA	Salada de paloco com batata, cenoura e brócolos
	VEGETARIANO	Estufadinho de batata, grão, cenoura, <i>courgette</i> e feijão-verde
	SALADA	alface, cenoura e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): maçã royal gala, laranja
LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)	

3,4	
4	
1,7	

225,2/53,8	0,6	0,1	10,3	2,3	2,1	1,8	0,24
485,7/116,1	5,7	0,9	6,6	1,0	1,2	9,3	0,28
485,7/116,1	5,7	0,9	6,6	1,0	1,2	9,3	0,28
425,5/101,7	2,8	0,4	13,2	2,0	5,8	5,6	0,06
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40

5ª FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos e arroz branco
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Seitan no tacho com cogumelos com arroz branco
	SALADA	Alface frisada, pepino e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã golden Opção (2): pera, laranja
LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	

	12
1	
	12
1,7	

426,5/101,9	2,1	0,3	16,7	2,2	3,1	3,7	0,18
987,7/236,1	6,7	1,3	29,4	1,3	2,4	13,7	0,20
755,6/181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,20
235,9/56,4	3,1	0,5	5,9	2,1	1,7	1,3	0,06
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40

6ª FEIRA	SOPA	Brócolos
	PRATO	Massinha de tamboril e pescada com delícias do mar e coentros
	DIETA	Massinha simples de tamboril e pescada com coentros
	VEGETARIANO	Massinha salteada com cogumelos, milho, cenoura, tomate e feijão-verde
	SALADA	Alface frisada, couve-roxa e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): maçã golden, banana
LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples	

1,4	2,3,6,7,10,12,14
1,4	3
1	3
	12
1,7	

243,9/58,3	1,3	0,2	9,8	2,3	2,1	1,8	0,20
739,48/176,7	5,9	0,9	25,6	2,0	2,2	4,6	0,08
459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,25
612,9/146,5	2,9	0,5	23,2	1,8	6,6	6,4	0,09
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40

Ementa elaborada por: Adriana Folgado
Número da Ordem dos Nutricionistas: 4763N

✂ Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Alpo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremçoço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.

Instituição: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)		
EMENTA SEMANAL: 25 A 29 DE NOVEMBRO DE 2024		
2ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Chilli beans (carne picada mista, feijão-manteiga e milho) com arroz branco
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Chilli beans (soja granulada, feijão-manteiga e milho) com arroz branco
	SALADA	Alface frisada, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): banana, maçã
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%
3ª FEIRA	SOPA	Couve-portuguesa
	PRATO	Abrótea no forno com batata cozida
	DIETA	Abrótea no forno ao natural com batata cozida
	VEGETARIANO	Estufado de grão com cenoura, grelos, tomate e batata
	SALADA	grelos, cenoura e tomate salteados
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: gelatina Opção (2): banana, pera
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples
4ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas com cenoura
	PRATO	Frango corado com massa penne
	DIETA	Frango no forno ao natural com massa penne
	VEGETARIANO	Seitan no forno com massa espiral tricolor
	SALADA	Alface frisada, pepino e beterraba ralada
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): maçã, laranja
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)
5ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	PRATO	Arroz de tentáculos de pota com coentros
	DIETA	Pescada no forno ao natural com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas com cenoura, courgette, brócolos
	SALADA	alface, tomate e couve-roxa
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã golden Opção (2): pera, banana
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta
6ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Bifanas de coentrada com esparguete
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete
	VEGETARIANO	Tofu de coentrada com esparguete
	SALADA	alface, cenoura ralada e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: clementina Opção (2): maçã, banana
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

Ementa elaborada por: Adriana Folgado
Número da Ordem dos Nutricionistas: 4763N

Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.

Escola:		Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco							
Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:							
Contém	Pode conter vestígios	Energia (kJ/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
6	12	267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,30
		964,1/230,4	10,0	2,0	24,8	1,8	3,5	12,8	0,11
		755,6/181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,20
		689,6/164,8	9,0	1,2	11,5	3,1	5,0	9,0	0,00
		356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40
4		195,4/46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,16
		433,1/103,5	4,9	0,8	6,3	1,1	1,2	8,4	0,23
4		433,1/103,5	4,9	0,8	6,3	1,1	1,2	8,4	0,23
		515,4/123,2	3,5	0,5	19,1	1,6	2,5	3,4	0,09
		356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
		804,5/192,0 197,4/47,2	8,4/0,3	5,19/0,0	27,6/10,5	27,6/10,3	0,9/2,0	3,2/0,7	0,15/0,00
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40
1	3	246,4/58,9	1,5	0,2	9,1	1,8	2,0	2,2	0,22
		919,7/219,8	6,8	1,4	23,0	1,1	1,8	16,0	0,19
1	3	919,7/219,8	6,8	1,4	23,0	1,1	1,8	16,0	0,19
1	3	293,8/70,2	2,8	0,4	8,7	2,7	2,3	2,5	0,08
	12	356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
1		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40
14	2,4	246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,20
		459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,25
4		459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,25
		293,8/70,2	2,8	0,4	8,7	2,7	2,3	2,5	0,08
		-	-	-	-	-	-	-	-
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
1		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40
1	3	267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3
		456,3/109	5,7	1,0	6,5	1,4	1,4	7,9	0,1
1	3	555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	0,2
1,6	3	597,8/142,9	6,8	1,0	16,4	2,0	2,3	3,6	0,1
		66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.