

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Colégio do Castanheiro Semana de 5 a 9 de maio de 2025

Almoço



Segunda

| Dia Mundial da Higiene das Mãos

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	455	108	2,2	0,3	13,8	5,8	5,1	0,3
Prato do Dia	Panados de frango no forno + massa primavera ^{1,3,6,7,11}	2022	483	15	2,6	64	2,4	21	2,0
Prato de Opção	Medalhões de pescada assados c/ molho de tomate e manjerição + arroz de ervilhas ⁴	1046	249	6,4	0,9	41,8	1,5	4,6	0,3
Prato de Dieta	Bife de vaca estufado + puré de batata ^{6,7,12}	1090	260	10,4	3,7	18,7	1,1	22,1	0,5
Prato OVL	Hambúrguer vegetariana + massa primavera ^{1,3,6,7,8,11,12}	1887	447	9,9	1,7	72,6	4,7	14,5	0,3
Salada	Salada mista	16	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Legumes	Cenoura baby cozida	48	11	0,0	0,0	2,0	1,8	0,3	0,3



Terça

| Dia Internacional sem Dieta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico com cenoura e curgete ripados ^{7,12}	387	92	2,7	0,4	13,1	1,4	3,1	0,2
Prato do Dia	Empadão de atum ^{3,4,7,12}	1099	263	13,8	2,2	19,4	1,3	14,0	1,3
Prato de Opção	Perna de porco assada c/ queijo e fiambre + massa farfalle ^{1,3,6,7,12}	1867	446	22,6	7,1	36,4	2,2	24,0	0,5
Prato de Dieta	Paella de peixes e marisco c/ delícias-do-mar e legumes ^{1,2,3,4,6,12,14}	1625	387	13,2	2,4	43,6	1,5	21,8	1,1
Prato OVL	Empadão de lentilhas e legumes (cenoura, cogumelos e brócolos) ^{1,3,6,7,10,11,12}	1341	318	6,2	1,6	46,7	2,9	16,1	0,6
Salada	Salada mista	16	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Legumes	Espinafres salteados	218	53	5,2	0,7	0,4	0,2	0,7	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de tomate com espinafres ^{7,12}	266	64	2,5	0,4	7,3	1,7	1,9	0,4
Prato do Dia	Bife de porco à Regional + Arroz branco ^{9,10}	1678	399	11,0	2,7	43,0	0,6	31,2	0,6
Prato de Opção	Peixe à posta estufado c/ cebola, tomate, pimentos vermelhos e Batata ⁴	1389	330	6,4	0,9	38,8	4,0	27,1	0,6
Prato de Dieta	Fusilli de carne de vaca com cenoura, cogumelos e pimentos ^{1,3,6,10}	1696	404	16,8	5,6	37,0	2,7	24,3	0,6
Prato OVL	Massa gratinada com legumes e queijo ralado ^{1,3,6,7}	270	65	4,8	2,9	0,4	0,1	5,0	0,3
Salada	Salada mista	16	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Legumes	Couve-de-bruxelas assadas com mel e paprika ^{1,9,10,12}	208	50	2,4	0,4	5,3	3,9	1,1	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	375	89	2,0	0,6	11,3	2,3	4,4	0,7
Prato do Dia	Filete de abrótea no forno azeitonas + salada-russa ^{4,13}	1196	283	5,5	0,8	34,6	2,3	22,0	0,9
Prato de Opção	Frango à tomatada + esparguete cozido ^{1,3,6,9,10,12}	1491	354	7,4	1,4	38,6	1,7	32,3	0,6
Prato de Dieta	Bife de atum grelhado c/ molho verde + arroz de legumes ^{4,12}	2107	502	15,4	3,6	49,4	1,7	38,8	0,3
Prato OVL	Arroz Mediterrânico	730	173	2,3	0,3	33,3	1,0	3,7	0,2
Salada	Salada mista	16	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Legumes	Couve-flor e cenoura baby cozidas	37	9	0,0	0,0	1,2	1,0	0,6	0,2

Sexta

| Dia da Europa

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera ^{7,12}	284	68	2,3	0,4	8,2	1,2	2,1	0,2
Prato do Dia	Lasanha de carne de vaca ^{1,3,6,7,10}	2607	621	25,0	10,0	65,4	2,5	33,3	0,7
Prato de Opção	Paloco à Filomena (batata, cenoura e ovo às rodela, chouriço, molho branco e azeitonas) ^{1,3,4,6,7,9,10,12,13}	1851	441	17,2	4,5	45,6	3,9	23,9	2,4
Prato de Dieta	Gratinado de macarrão com frango com queijo ^{1,3,6,7}	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato OVL	Lasanha de legumes (cenoura, repolho, curgete, beringela) ^{1,3,6,7,10}	1804	429	12,5	5,2	61,2	4,3	16,7	0,8
Salada	Salada mista	16	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Legumes	Brócolos cozidos	60	14	0,4	0,0	0,7	0,5	1,5	0,2

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, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 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.

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

Colégio do Castanheiro Semana de 12 a 16 de maio de 2025

Almoço



| Dia Internacional do Enfermeiro

Segunda

Sopa	Sopa de abóbora e lentilhas	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato do Dia	Salada de massa com atum e legumes ^{1,4,6,10}	1044	247	7,3	1,1	29,6	1,4	15,1
Prato de Opção	Empadão de carne de vaca ^{3,7,12}	1338	320	16,4	5,6	21,6	0,5	20,5
Prato de Dieta	Arroz malandro de abrótea ⁴	1312	312	7,4	1,1	39,8	0,5	20,9
Prato OVL	Paella vegetariana de legumes ⁶	1286	306	8,1	1,8	42,1	1,7	13,6
Salada	Salada mista	16	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2
Legumes	Feijão-verde cozido	59	14	0,1	0,0	1,7	0,0	0,9

Terça

Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	227	54	2,2	0,4	6,7	0,8	1,2
Prato do Dia	Jardineira de porco (porco, legumes, batata) ¹²	1975	470	20,1	6,2	38,6	3,2	31,6
Prato de Opção	Filetes à provençal no forno (com molho de tomate, ovo raspado e salsa picada) + arroz de legumes ^{4,3}	1559	370	8,8	1,3	49,2	1,6	22,4
Prato de Dieta	Bife de frango grelhado c/ molho de pimentos vermelhos e cebola + massa penne ^{1,6,10}	1357	320	3,4	1,0	36,5	2,2	35,6
Prato OVL	Jardineira de soja ^{1,6,8,11}	1561	370	3,6	0,6	46,6	10,2	31,2
Salada	Salada mista	16	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2
Legumes	Brócolos cozidos	60	14	0,4	0,0	0,7	0,5	1,5

Quarta

Sopa	Canja de frango ^{1,3,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2
Prato do Dia	Salmão assado c/ ervas aromáticas + arroz de salsa ^{2,4,14}	2533	606	37,4	6,9	39,8	0,4	26,7
Prato de Opção	Peito de peru assado c/ maçã + esparguete cozido ^{1,3}	814	193	2,1	0,4	37,4	3,8	5,0
Prato de Dieta	Red fish assado + batata salteada ⁴	1397	332	10,1	1,5	34,1	2,4	24,5
Prato OVL	Croquetes de espinafres + arroz de salsa ^{1,3,6,7,8,9,10,11,12,13}	2621	625	25,7	9,0	78,0	1,6	18,4
Salada	Salada mista	16	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2
Legumes	Cenoura e milho cozidos	57	14	0,4	0,0	1,4	0,5	1,0



Quinta

| Dia Internacional da Família

Sopa	Sopa de tomate ^{7,12}	232	55	2,2	0,4	7,0	1,5	1,1
Prato do Dia	Frango estufado à Cacciatore (c/ cogumelos, tomate e pimentos) + massa cozida ^{1,3,6,12}	1517	360	7,5	1,5	38,8	1,9	32,9
Prato de Opção	Pota estufada à Micaelense ^{12,14}	1556	368	7,0	1,1	37,7	2,9	37,2
Prato de Dieta	Picadinho de carne de vaca com pickles + arroz branco ^{12,13}	3080	761	51,8	20,1	62,5	2,6	42,9
Prato OVL	Quiche de alho francês e queijo ^{1,3,6,7,12}	16	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2
Salada	Salada mista	64	15	0,1	0,0	1,5	1,3	1,7
Legumes	Couve-flor cozida	64	15	0,1	0,0	1,5	1,3	1,7

Legumes

Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{7,12}	385	92	2,4	0,4	12,6	1,1	3,9
Prato do Dia	Migas de paloco à Gomes de Sá ^{3,4}	1506	358	11,3	1,9	40,9	3,1	21,4
Prato de Opção	Esparguete à Carbonara ^{1,3,6,7}	1303	310	11,1	5,1	39,7	2,4	12,0
Prato de Dieta	Peixe-espada assado + arroz de cenoura ⁴	1420	337	9,4	1,5	40,6	1,0	21,6
Prato OVL	Batatas gratinadas c/ legumes e azeitonas ^{1,3,7,9,10,13}	78	19	1,4	0,2	0,9	0,0	0,4
Salada	Salada mista	16	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2
Legumes	Espinafres salteados	218	53	5,2	0,7	0,4	0,2	0,7

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, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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 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.

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

Colégio do Castanheiro

Semana de 19 a 23 de maio de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	240	57	2,2	0,4	7,0	1,4	1,6	0,2
Prato do Dia	Almôndegas de carne estufadas + esparguete cozido ^{1,3}	766	181	2,0	0,3	35,0	1,4	5,0	0,2
Prato de Opção	Pudim de peixe ^{1,3,4,6,7}	1255	298	10,7	3,5	11,3	7,0	37,8	0,8
Prato de Dieta	Tortilha de frango no forno ^{3,5,6}	1094	262	10,8	1,6	21,8	1,4	18,1	0,4
Prato OVL	Almôndegas vegetarianas + esparguete cozido ^{1,3,6,8,11}	1711	406	5,6	1,1	50,3	9,3	32,8	0,5
Salada	Salada mista	16	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Legumes	Feijão-verde cozido	59	14	0,1	0,0	1,7	0,0	0,9	0,2
Terça									
Dia Europeu do Mar									
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico ^{7,12}	364	87	2,7	0,4	11,2	1,2	3,0	0,3
Prato do Dia	Empadão de atum ^{3,4,7,12}	1099	263	13,8	2,2	19,4	1,3	14,0	1,3
Prato de Opção	Arroz de carnes (porco e frango) e legumes ^{6,9,10,12}	1480	351	9,7	2,7	41,1	1,0	23,6	0,4
Prato de Dieta	Migas de paloco com broa ^{1,4}	1293	307	7,9	1,2	38,7	2,8	18,5	1,6
Prato OVL	Tortilha de legumes (batata, tomate, pimentos e cebola) ^{3,5,6}	1013	244	12,8	2,5	18,4	1,9	11,9	0,5
Salada	Salada mista	16	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Legumes	Cogumelos salteados	218	53	5,2	0,8	0,2	0,0	0,9	0,6
Quarta									
Dia Internacional do Chá									
Sopa	Creme de abóbora c/ Couve-de-bruxelas ^{7,12}	470	111	2,1	0,4	16,9	5,9	3,7	0,6
Prato do Dia	Strogonoff de porco + arroz de milho ^{1,6,7}	1913	455	13,8	4,2	48,2	0,4	33,4	0,8
Prato de Opção	Caldeirada de peixe ^{4,12}	1450	344	7,3	1,0	40,9	3,2	26,8	0,5
Prato de Dieta	Bife de vaca estufado + Arroz branco ¹²	1482	352	9,3	2,4	42,9	0,4	23,6	0,6
Prato OVL	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) ^{6,12,13}	1258	300	4,6	0,5	49,4	0,9	14,1	0,2
Salada	Salada mista	16	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Legumes	Curgete e cenoura salteadas	225	55	5,1	0,8	1,3	0,5	0,6	0,2
Quinta									
Dia do Autor Português									
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	375	89	2,0	0,6	11,3	2,3	4,4	0,7
Prato do Dia	Filetes no forno com cebolada + batata assada ^{4,12}	1289	306	8,4	1,2	33,9	2,3	22,1	0,6
Prato de Opção	Esparguete à Gertal ^{1,3,6,7,9,10}	1701	406	19,0	7,9	40,7	2,8	17,0	2,6
Prato de Dieta	Arroz de potas ¹⁴	1313	310	4,6	0,8	40,1	0,7	26,6	1,0
Prato OVL	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) + batata assada ^{1,3,6}	1953	466	19,6	3,2	58,3	3,6	11,3	0,6
Salada	Salada mista	16	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Legumes	Couve-de-bruxelas assadas com mel e paprika ^{1,9,10,12}	161	38	0,6	0,1	5,7	3,9	1,6	0,2
Sexta									
Dia Mundial da Tartaruga									
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	232	55	2,2	0,4	6,9	1,0	1,2	0,2
Prato do Dia	Pernas de frango assadas + massa cozida ^{1,3,6,12}	1348	319	7,6	1,5	35,4	1,6	26,6	0,6
Prato de Opção	Chicharros assados + batata cozida e molho vilão ^{1,4,12}	1372	326	11,4	1,9	34,1	2,4	20,3	0,7
Prato de Dieta	Fusilli de aves com ananás, milho e ervas aromáticas ^{1,3,6,10,12}	150	35	0,6	0,0	5,9	4,6	1,4	0,0
Prato OVL	Curgete recheada com legumes e lentilhas + massa cozida ^{1,3,6,7,10,11}	1608	381	7,6	1,7	58,5	2,5	17,4	0,5
Salada	Salada mista	16	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Legumes	Cenoura e milho cozidos	88	21	0,6	0,0	2,2	0,8	1,5	0,2

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, 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 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.

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

Colégio do Castanheiro

Semana de 27 a 30 de maio de 2025

Almoço

Terça		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	223	53	2,2	0,4	6,5	0,8	1,2	0,2
Prato do Dia	Gratinado de massa com atum, ovo, milho, legumes e queijo ^{1,3,4,7}	1633	389	17,3	3,5	35,8	1,8	20,5	1,6
Prato de Opção	Chili de carne de vaca + arroz branco ¹²	2056	491	17,2	5,4	52,8	0,7	30,9	0,4
Prato de Dieta	Abrótea assada com Batata assada ^{4,12}	1303	309	7,1	1,0	33,9	2,3	25,7	0,5
Prato OVL	Quiche de espinafres ^{1,3,6,7}	778	211	24,6	11,6	17,4	1,5	12,7	1,3
Salada	Salada mista	16	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Legumes	Legumes salteados	142	34	3,1	0,4	1,1	0,5	0,3	0,0
Quarta	Dia Mundial do Hambúrguer 								
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	254	61	2,2	0,4	7,4	1,0	1,7	0,2
Prato do Dia	Hambúrguer no forno c/ molho de tomate + arroz branco	1024	243	7,3	1,1	40,1	0,6	3,7	0,3
Prato de Opção	Peixe à posta estufado com batata estufada ^{4,12}	1354	321	6,3	0,9	37,7	2,9	26,8	0,6
Prato de Dieta	Frango assado + massa espiral ^{1,3}	1365	324	7,1	1,4	35,5	1,6	28,6	0,6
Prato OVL	Panadinhos de tofu + arroz branco ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1652	394	13,9	2,6	50,3	0,6	14,8	0,8
Salada	Salada mista	16	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Legumes	Espinafres salteados	218	53	5,2	0,7	0,4	0,2	0,7	0,3
Quinta	Dia da Espiga								
Sopa	Canja de frango ^{1,3,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato do Dia	Medalhões de pescada assados c/ alho e limão + salada-russa ⁴	858	203	4,1	0,6	35,0	2,4	4,8	0,3
Prato de Opção	Strogonoff de frango + Massa cozida ^{1,3,6,7}	1460	347	10,4	4,2	40,6	2,2	21,3	0,7
Prato de Dieta	Omelete de cebola e salsa + arroz de cenoura ³	1564	373	15,2	3,4	41,3	1,5	15,6	0,8
Prato OVL	Cuscuz com legumes e feijão preto ^{1,3,6,12,13}	1284	302	4,7	0,6	47,7	2,6	15,8	0,4
Salada	Salada mista	16	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Legumes	Couve-flor cozida	64	15	0,1	0,0	1,5	1,3	1,7	0,2
Sexta		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho c/ abóbora ^{7,12}	430	103	2,3	0,4	15,5	0,9	4,5	0,2
Prato do Dia	Salada de massa <i>penne</i> com frango, fiambre, legumes e azeitonas ^{1,3,6,7,13}	1619	383	9,0	1,9	40,9	2,1	32,2	1,4
Prato de Opção	Sardinhas grelhadas + batata-doce cozida e Molho verde ^{4,12}	1837	438	15,6	3,6	45,0	8,6	25,9	0,8
Prato de Dieta	Pá de porco estufada c/ cenoura baby + puré de batata ^{6,7,12}	1688	404	23,3	7,9	19,1	1,5	28,3	0,6
Prato OVL	Salteado de pimentos, cogumelos e ervilhas com massa <i>penne</i> ^{1,3,6,7}	859	203	2,1	0,6	37,3	2,4	7,9	0,4
Salada	Salada mista	16	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Legumes	Cenoura baby cozida	48	11	0,0	0,0	2,0	1,8	0,3	0,3

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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 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.

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