



Colégio do Castanheiro
Semana de 2 a 6 de junho de 2025
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}	223	53	2,2	0,4	6,3	1,1	1,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1679	400	16,7	5,5	38,6	1,7	23,0	0,3
Opção	Medalhões de pescada assados em cama de legumes + gomos de batata assada com alho e ervas aromáticas ^{4,9,10,12}	1215	290	12,4	1,8	36,4	3,7	5,7	0,6
Dieta	Macarronada de carne de porco com cenoura ^{1,3,12}	1668	397	15,8	4,7	38,0	2,1	23,3	0,4
OVL	Hambúrguer vegetariano + arroz branco ^{1,3,6,7,8,11,12}	1914	454	10,1	1,6	76,1	3,5	12,6	0,3
Legumes	Salada Mista / Feijão-verde cozido	59	14	0,1	0,0	1,7	0,0	0,9	0,2

Terça | Dia Mundial da Bicicleta



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico e hortaliça ^{7,12}	356	85	2,6	0,4	11,2	1,2	2,8	0,2
Prato	Filetes de pescada assados com pimentos + Salada Russa ⁴	1172	279	8,6	1,3	25,5	3,0	22,3	0,6
Opção	Bife de vaca estufado + arroz branco ¹²	1482	352	9,3	2,4	42,9	0,4	23,6	0,6
Dieta	Salada de pota com batata, legumes e molho verde ^{12,14}	1506	357	11,3	1,7	35,9	3,3	25,0	0,9
OVL	Fritatta de legumes ³	745	179	12,0	3,2	2,0	1,1	14,0	0,7
Legumes	Salada Mista / Espinafres salteados	218	53	5,2	0,7	0,4	0,2	0,7	0,3

Quarta | Dia Mundial da Corrida



		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	Bife de frango à Pizzaiola + massa espiral ^{1,3,7}	1910	455	16,3	4,9	36,5	2,1	39,3	0,9
Opção	Paloco com broa ^{1,4}	1248	296	7,6	1,1	38,5	2,5	16,6	2,6
Dieta	Pá de porco estufada + Arroz branco ¹²	2068	493	22,2	6,6	42,8	0,3	29,8	0,6
OVL	Gratinado de legumes com queijo e massa ^{1,6,7,10}	1176	279	6,1	3,0	43,0	3,4	10,7	0,5
Legumes	Salada Mista / Couve-de-bruxelas assadas com mel e paprika	208	50	2,4	0,4	5,3	3,9	1,1	0,2

Quinta | Dia Mundial do Ambiente



		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	Arroz de atum ^{4,12}	1429	340	13,3	1,9	39,8	0,5	14,7	1,3
Opção	Carne de vaca assada + Massa farfalle ¹	2244	535	27,0	9,6	36,6	2,3	36,5	0,6
Dieta	Abrótea estufada com batata estufada ⁴	1354	321	6,3	0,9	37,7	2,9	26,8	0,6
OVL	Arroz Mediterrânico ^{8,12}	1817	432	5,7	0,5	76,7	9,2	17,3	0,3
Legumes	Salada Mista / Couve-flor e cenoura baby salteadas	37	9	0,0	0,0	1,2	1,0	0,6	0,2

Sexta

		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	Strogonoff de porco + Massa espiral ^{1,3,6,7}	1796	427	13,1	4,3	42,6	1,6	33,6	0,8
Opção	Filete de fogueiro panado + Arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1974	470	17,0	2,7	55,1	0,8	21,7	1,0
Dieta	Empadão de aves ^{3,7,12}	1122	266	5,2	1,1	21,6	0,5	32,0	0,4
OVL	Empadão de soja e legumes (beringela, curgete e milho) ^{1,3,6,7,8,11,12}	1372	326	6,2	1,7	31,3	8,7	30,4	0,4
Legumes	Salada Mista / Brócolos cozidos	60	14	0,4	0,0	0,7	0,5	1,5	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. OVL- Prato Ovolactovegetariano

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, ¹³Tremçoço, 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 11 a 13 de junho de 2025
Almoço

Segunda | Feriado – Dia dos Açores

Terça | Feriado – Dia de Portugal

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas ^{7,12}	378	90	1,3	0,3	14,7	4,5	2,9	0,3
Prato	Douradinhos no forno + Arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1548	368	7,3	1,0	61,4	2,7	12,0	0,9
Opção	Lasanha de carne de vaca ^{1,3,6,7,10}	2607	621	25,0	10,0	65,4	2,5	33,3	0,7
Dieta	Red fish assado + Arroz de ervilhas ⁴	1477	351	9,4	1,5	40,9	0,6	24,3	0,5
OVL	Batatas gratinadas com legumes e azeitonas ^{1,3,6,7,13}	53	13	1,3	0,2	0,0	0,0	0,1	0,4
Legumes	Salada Mista / Cenoura e milho cozidos	57	14	0,4	0,0	1,4	0,5	1,0	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de tomate com massinhas ^{1,3,6,7,10,12}	383	91	2,4	0,4	14,0	1,7	2,4	0,3
Prato	Perna de porco assada com ananás + Massa espiral ^{1,3,6,12}	1925	460	22,8	6,9	40,1	6,2	22,6	0,5
Opção	Abrótea estufada com batata estufada ⁴	1354	321	6,3	0,9	37,7	2,9	26,8	0,6
Dieta	Carne de vaca cozida com batata, cenoura e repolho	1935	461	20,6	8,0	34,7	2,6	32,4	0,6
OVL	Croquetes de espinafres + Massa espiral ^{1,3,6,7,8,9,10,11,12,13}	2568	612	25,5	9,1	73,7	2,8	19,9	1,5
Legumes	Salada Mista / Couve-flor cozida	64	15	0,1	0,0	1,5	1,3	1,7	0,2
Sexta Dia de Santo António		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão branco com legumes ^{7,12}	367	87	2,4	0,4	10,9	1,3	3,4	0,3
Prato	Salada Russa de atum (atum, batata e macedónia) ^{1,4,6,10}	1044	247	7,3	1,1	29,6	1,4	15,1	1,1
Opção	Peito de frango assado com molho laranja + Massa penne ^{1,6,10}	791	186	1,8	0,6	36,0	2,0	6,5	0,2
Dieta	Sardinhas grelhadas + batata cozida com pimenta + broa de milho ^{1,4}	1893	450	11,1	3,0	55,7	2,1	29,1	0,9
OVL	Esparguete à Bolonhesa de soja ^{1,3,6,8,10,11,12}	1691	401	4,6	0,8	47,8	9,9	35,8	0,2
Legumes	Salada Mista / Brócolos cozidos	60	14	0,4	0,0	0,7	0,5	1,5	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. OVL- Prato Ovolactovegetariano

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 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 16 a 20 de junho de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor com cenoura ripada ^{7,12}	239	57	2,2	0,4	7,2	1,6	1,3	0,3
Prato	Almôndegas de vaca estufadas + Esparguete cozido ^{1,3,6,12}	1487	353	11,1	3,3	42,5	2,6	19,4	1,6
Opção	Arroz de marisco ^{1,2,3,4,6,12,14}	1151	272	4,4	0,6	43,7	1,3	14,0	1,0
Legumes	Salada Mista / Feijão-verde cozido	59	14	0,1	0,0	1,7	0,0	0,9	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico e hortaliças ^{7,12}	356	85	2,6	0,4	11,2	1,2	2,8	0,2
Prato	Macarronete de atum com feijão-frade, legumes e ovo raspado ^{3,4}	1205	286	9,5	1,7	25,8	0,0	22,1	1,2
Opção	Panados de frango no forno + Arroz de milho ^{1,3,6,7,12}	1701	403	7,6	1,3	56,2	2,8	26,8	2,1
Legumes	Salada Mista / Cogumelos salteados	218	53	5,2	0,8	0,2	0,0	0,9	0,6

Quarta | ***Dia da Gastronomia Sustentável***

		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	Carne de porco estufada com legumes + Arroz branco ¹²	2092	499	22,2	6,6	43,7	0,3	30,0	0,6
Opção	Salada de paloco com grão-de-bico, batata, ovo, salsa, cebola e azeitonas ^{3,4,9,10,11,12}	968	231	8,5	1,3	16,0	1,3	20,5	1,5
Legumes	Salada Mista / Salteado de curgete e cenoura com tomilho	141	34	3,1	0,4	1,0	0,5	0,4	0,0

Quinta | ***Feriado - Dia do corpo de Deus***

Sexta | ***Dia Mundial da Produtividade***

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	232	55	2,2	0,4	6,9	1,0	1,2	0,2
Prato	Frango estufado à Camponesa (com cogumelos, cenoura e tomate) + Massa espiral ^{1,3}	1543	366	7,6	1,5	40,0	3,1	33,0	0,8
Dieta	Chicharros assados + Batata doce cozida + Molho vilão ^{4,12}	1443	344	11,4	1,9	40,7	11,5	17,4	0,7
Legumes	Salada Mista / Cenoura aos cubos e milho cozidos	57	14	0,4	0,0	1,4	0,5	1,0	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, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 23 a 27 de junho de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	333	79	1,4	0,3	12,5	3,6	2,5	0,3
Prato	Filetes de pescada panados no forno + Arroz colorido ^{1,3,4,7}	1351	321	3,6	0,6	55,4	2,9	15,6	0,8
Opção	Esparguete à bolonhesa com cogumelos ^{1,3}	1693	403	16,8	5,5	38,6	1,7	23,4	0,5
Legumes	Salada Mista / Brócolos cozidos	60	14	0,4	0,0	0,7	0,5	1,5	0,2

Terça | Dia de São João

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	403	95	1,5	0,3	14,5	3,8	3,4	0,3
Prato	Bife de porco estufados + Massa farfalle ¹	1640	389	10,6	2,9	39,4	2,2	34,0	0,6
Opção	Lulas guisadas com batata estufada ^{12,14}	1296	307	6,3	1,0	35,1	3,3	25,7	1,2
Legumes	Salada Mista / Legumes salteados	142	34	3,1	0,4	1,1	0,5	0,3	0,0

Quarta | Dia do Marinheiro

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilha	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,6,7,10}	2296	547	22,2	6,5	60,3	1,9	26,3	1,6
Opção	Costeletas estufadas com molho de mostarda + Puré de batata ^{6,7,10,12}	1636	392	23,9	8,1	18,5	1,0	24,8	0,7
Legumes	Salada Mista / Cogumelos salteados	218	53	5,2	0,8	0,2	0,0	0,9	0,6

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão vermelho abóbora aos cubos ^{7,12}	361	86	2,2	0,4	12,6	0,9	3,3	0,2
Prato	Coxas de frango assada com azeitonas + Batata assada ^{12,13}	1411	335	9,9	1,7	33,9	2,3	26,1	1,0
Opção	Red fish assado + Arroz de cenoura ⁴	1451	345	9,4	1,5	40,6	1,0	23,6	0,5
Legumes	Salada Mista / Macedónia cozida	73	17	0,1	0,0	2,7	0,0	0,8	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango com arroz	283	67	0,4	0,1	11,7	0,0	3,9	0,2
Prato	Filetes de pescada assados + Arroz de legumes ⁴	1361	323	7,7	1,1	40,9	1,0	21,4	0,4
Opção	Jardineira de carne de vaca picada	1670	398	15,8	5,3	38,6	3,2	23,2	0,4
Legumes	Salada Mista / Legumes assados	272	66	5,3	0,8	2,4	1,3	1,1	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, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, 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 30 de junho a 4 de julho de 2025

Almoço

Segunda Dia Mundial das Redes Sociais 		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	Panados de frango no forno + Arroz de milho ^{1,3,4,5,6,7,12}	1701	403	7,6	1,3	56,2	2,8	26,8	2,1
Opção	Pescada à Zé do com puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	1276	305	15,5	1,4	15,2	0,5	25,5	0,7
Legumes	Salada Mista / Cenoura baby cozida	48	11	0,0	0,0	2,0	1,8	0,3	0,3
Terça Dia da Região Autónoma da Madeira		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	Empadão de atum ^{3,4,7,12}	1099	263	13,8	2,2	19,4	1,3	14,0	1,3
Opção	Perna de porco assada com molho agri-doce + Massa farfalle ^{1,3,6,7,8,9,12}	2200	526	27,7	7,8	44,5	5,8	24,4	1,1
Legumes	Salada Mista / 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	Pá de porco estufada com cenoura + Massa penne ^{1,6,10}	2054	489	21,8	6,8	40,0	2,7	32,9	0,7
Opção	Abrótea estufada com cebola, tomate, pimentos vermelhos e batata estufada ⁴	1389	330	6,4	0,9	38,8	4,0	27,1	0,6
Legumes	Salada Mista / Couve-de-bruxelas assadas com mel e paprika	208	50	2,4	0,4	5,3	3,9	1,1	0,2
Quinta Dia Internacional sem sacos de Plástico		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	Filete de abrótea no forno + Arroz colorido (milho, ervilhas e cenoura) ⁴	1251	297	6,9	0,9	34,9	1,2	22,3	0,5
Opção	Frango à Tomatada + Esparguete cozido ^{1,3}	1516	360	7,5	1,4	39,4	2,6	32,5	0,6
Legumes	Salada Mista / Couve-flor e cenoura baby cozidas	37	9	0,0	0,0	1,2	1,0	0,6	0,2
Sexta		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	Strogonoff de novilho + Arroz branco ^{1,6,7}	1829	435	15,4	5,6	47,5	1,0	25,7	0,7
Opção	Paloco à Filomena (batata, cenoura e ovo às rodelas, chouriço, molho branco e azeitonas) ^{1,3,4,6,7}	1851	441	17,2	4,5	45,6	3,9	23,9	2,4
Legumes	Salada Mista / 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, 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 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