

Ementa 02 a 06 de Dezembro 2024

COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO	2ª Feira						3ª Feira						4ª Feira						5ª Feira						6ª Feira										
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Var. En.	lip.	sat.	H.C.	Acid.	Prot.	Sal.	Var. En.	lip.	sat.	H.C.	Acid.	Prot.	Sal.	Var. En.	lip.	sat.	H.C.	Acid.	Prot.	Sal.	Var. En.	lip.	sat.	H.C.	Acid.	Prot.	Sal.	Var. En.	lip.	sat.	H.C.	Acid.	Prot.	Sal.
Sopa	181kJ/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	170kJ/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	170kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Sopa feijão verde						Creme de legumes						Sopa de grão com espinafres						Creme cenoura						Sopa Juliana										
Prato	906kJ/217kcal	10,9g	4,2g	20g	3,0g	11,4g	0,3g	468kJ/112kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g	607kJ/145kcal	6g	1,9g	15g	1,8g	8,8g	0,25g	589kJ/141kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,55g	551kJ/132kcal	5,2g	3,7g	7,7g	1,4g	14g	0,53g
	Rolo de carne com arroz branco						Salada de grão com bacalhau e ovo						Esparguete à Bolonhesa						Filete de robalo com batatinha assada						Strogonoff de novilho com puré de batata										
Dieta	511kJ/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	621kJ/148kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	1,7g	0,5g	457kJ/109kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g	589kJ/141kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,55g	666kJ/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g
	Peito de frango estufado com arroz branco						Pescada cozida com batata cozida						Pernas de Frango Cozido com esparguete						Filete de robalo com batata cozida						Bife de frango com arroz branco										
Vegetariano	809kJ/194kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g	791kJ/189kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g	501kJ/120kcal	4,93g	0,96g	14,52g	1,67g	5,26g	0,31g	614kJ/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g	232kJ/55kcal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g
	Quiche de espinafres						Penne com espinafres e ricotta						Strogonoff de soja com esparguete						Paelha de soja e legumes						Moussaka de legumes										
Acompanhamento	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	107kJ/26kcal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g	70kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,7g	7,0g	2,3g	0,4g	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada						Salada						Salada						Legumes						Salada										
Sobremesa	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398kJ/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	1181kJ/279kcal	4,1g	1,5g	55,4g	18,4g	5,2g	0,1g	170kJ/43kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Pêra Rocha ou Fruta da época						Maçã ou fruta da época						Banana ou fruta da época						Pudim de Baunilha ou fruta da época						Laranja ou fruta da época										
Lanche	1082kJ/254kcal	0,4g	0,1g	6,4g	4,9g	3g	0,325g	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1256kJ/300kcal	12,2g	5,7g	49g	10g	7g	1,1g	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
	Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre						Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou queijo						Croissant com fiambre						Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou doce						Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou queijo										
	200kJ/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289kJ/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200kJ/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289kJ/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200kJ/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
	Leite simples						Iogurte Sólido						Leite simples						Iogurte Líquido						Leite Achocolatado										

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Arroz doce contém leite, ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe, soja Moussaka de legumes contém cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, leite, mostarda, peixe, soja, tremçoço e sementes de sésamo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Strogonof de espargos e soja contém cereais que contêm glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo e frutos de casca rija. Penne com espinafres e ricotta contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo Quiche de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Filete de Robalo contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Salada de Bacalhau com grão contém ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bife de frango contém leite Stogonof de novilho contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Bolonhesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Rolo de Carne contém cereais que contêm glúten, leite, ovo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e sementes de sésamo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.

Ementa 09 a 13 de Dezembro 2024

COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	lip.	car.	H.C.	Prote.	Sa	Val. En.	lip.	car.	H.C.	Prote.	Sa	Val. En.	lip.	car.	H.C.	Prote.	Sa	Val. En.	lip.	car.	H.C.	Prote.	Sa	Val. En.	lip.	car.	H.C.	Prote.	Sa					
Sopa	210k/50k cal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	227k/54k cal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g	99k/24k cal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g	0,1g	529k/126k cal	4,8g	0,9g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	99k/24k cal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g
	Caldo Verde							Sopa de feijão branco com couve							Creme de curgete sem batata							Sopa de Agrião							Creme de abóbora						
Prato	708k/169k cal	8,6g	4,2g	13,5g	4,0g	9,5g	0,3g	1097k/262k cal	18,0g	11,4g	12g	0,9g	14,0g	0,2g	1500k/358k cal	27g	3,4g	20g	2,6g	10g	0,33g	720k/172k cal	8,4g	0,9g	15g	1,8g	10g	0,15g	598k/141k cal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	Lasanha de Carne							Bifanas com esparguete cozido							Filete de pescada com arroz de cenoura							Bife de novilho de cebolada com puré de batata							Medalhões de pescada braseada com batata assada						
Dieta	641k/153k cal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g	728k/174k cal	9,3g	0,5g	18g	1,1g	6g	0,17g	621k/148k cal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	511k/122k cal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	598k/141k cal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	Hambúrguer de frango grelhado com arroz branco							Pernas de Frango assado com esparguete							Pescada cozida com batata cozida							Peito de frango estufado com arroz branco							Medalhões de pescada braseada com batata cozida						
Vegetariano	483k/115k cal	3,23g	0,67g	18,53g	1,15g	4,18g	0,60g	1010k/242k cal	15,5g	7,7g	15,1g	2,9g	10,6g	0,7g	723k/172k cal	6,4g	3,2g	23,1g	4,3g	5,6g	0,3g	409g/98k cal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g	747k/178k cal	8,8g	3,0g	18,9g	3,77g	7,02g	0,76g
	Chili vegetariano com arroz branco							Quiche queijo cabra com tomate cherry							Empadão de lentilhas							Caril de grão com arroz branco							Burger vegetariano com arroz branco de cenoura						
Acompanhamento	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	107k/26k cal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219k/52k cal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	107k/26k cal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g
	Salada							Salada							Salada							Legumes							Salada						
Sobremesa	170k/41k cal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	398k/95k cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	299k/71k cal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Mandarina ou fruta de época							Banana ou fruta da época							Maçã ou fruta da época							Gelatina ou fruta da época							Pêra Rocha ou fruta da época						
Lanche	1082k/254k cal	0,4g	0,1g	6,4g	49g	3g	0,325g	1483k/354k cal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354k cal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254k cal	0,4g	0,1g	6,4g	49g	3g	0,325g	1591k/380k cal	13,8g	3,8g	61g	20g	7g	0,49g
	Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Leite com queijo						
	200k/47k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200k/47k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69k cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,12g	200k/47k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69k cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,12g
Sumo							Leite simples							Iogurte Sólido							Leite simples							Iogurte Líquido							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de Abóbora contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Quiche queijo cabra contêm cereais com glúten, leite e soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Caril de grão contêm mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bifinhos de vaca contêm sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Hambúrguer de frango do campo pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Bifanas contêm sulfitos, pode conter vestígios de aipo e leite. Pernas de frango contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Lasanha de carne contêm cereais que contêm glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo, peixe e soja. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. Puré de batata contêm leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.

Ementa 16 a 20 de Dezembro 2024

COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Var. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Amil.	Prot.	Sa	Var. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Amil.	Prot.	Sa	Var. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Amil.	Prot.	Sa	Var. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Amil.	Prot.	Sa	Var. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Amil.	Prot.	Sa
Sopa	265k/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g	237k/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	170k/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	183k/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Sopa de grão com espinafres							Sopa Camponesa							Creme de abóbora sem batata							Creme de legumes							Sopa feijão verde						
Prato	531k/127kcal	6,7g	2,5g	8,8g	1,4g	8,0g	0,6g	888k/212kcal	13,5g	6,8g	14,7g	3g	7,9g	0,2g	1121k/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g	530k/126kcal	5,4g	3,9g	10,5g	2,9g	8,8g	0,5g	567k/135kcal	4,1g	1,1g	15g	1,7g	11g	0,20g
	Empadão de carne							Farfalle com legumes salteados e salmão							Arroz de pato							Bacalhau Espiritual							Lombo de Porco com arroz de cenoura						
Dieta	666k/119kcal	4,4g	1,6g	13,0g	1,24g	17,54g	0,26g	598k/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	537k/123kcal	4,9g	10,8g	14g	0,7g	8g	0,39g	388k/92,64kcal	1,35g	0,15g	13,25g	1,05g	7,7g	0,75g	637k/152kcal	5,18g	1,23g	15,06g	2,26g	12,29g	1,28g
	Bife de frango com arroz branco							Medalhões de pescada braseada com batata cozida							Peito de Frango grelhado com massa penne							Filete de Pescada em cama de Legumes assado no forno com batata cozida							Hamburguer de frango do campo com arroz de cenoura						
Vegetariano	518k/124kcal	7,5g	3,2g	11,9g	3,4g	2,3g	0,4g	700k/167kcal	8,8g	1,4g	17,3g	1,2g	4,7g	1,2g	900k/218kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g	586k/121kcal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g	614k/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g
	Folhado de legumes							Quinoa com tomate seco e azeitona							Legumes à brás							Farfalle quatro queijos							Paelha de soja e legumes						
Acompanhamento	78k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	107k/26kcal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g	107k/26kcal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g	219k/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	107k/26kcal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g
	Salada							Salada							Salada							Legumes							Salada						
Sobremesa	170k/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	7267k/172kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Laranja ou fruta da época							Mousse de Chocolate ou fruta da época							Banana ou fruta da época							Pêra Rocha ou fruta da época							Maçã ou fruta da época						
Lanche	1483k/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483k/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
	Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou doce						
	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
	Leite simples							Iogurte Sólido							Leite simples							Leite Achantado							Iogurte Líquido						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Paelha de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Pescada contém peixe, pode conter vestígios de aipos. Bacalhau espiritual contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Farfalle com legumes salteados e salmão contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Medalhões de pescada contém peixe. Lombo de porco contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Hamburguer de frango do campo pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Peito de frango contém frango. Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contém leite. Empadão de Carne contém leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida. Pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo. Massa penne contém cereais que contêm glúten. Batata cozida. Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.