



# Ementa

MUNICÍPIO DE VALONGO

Semana de 28 de novembro a 2 de dezembro de 2016

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	169	40	1,7	0,3	5,2	0,3	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz <sup>1,6,7,12</sup>	925	221	5,5	0,2	28,4	0,1	13,7	0,2
Salada	Salada de tomate	80	19	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	ou laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	158	38	1,6	0,3	4,8	0,7	0,9	0,2
Prato	Massada de peixe (pescada, macarrão, cenoura, milho e molho de tomate) <sup>1,3,4</sup>	675	160	2,8	0,4	21,5	1,0	11,8	0,3
Sobremesa	Gelatina de fruta <sup>1,7</sup>	58	14	0,0	0,0	3,5	3,4	0,0	0,0
Sobremesa	ou pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	176	42	1,7	0,3	5,1	0,7	1,5	0,2
Prato	Jardineira de carnes (cenoura e couve lombardo incorporados)	488	117	4,2	1,4	12,3	0,3	7,1	0,1
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	ou maçã vermelha	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	166	40	1,7	0,3	5,1	0,6	0,9	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum <sup>4,5,6</sup>	981	234	6,5	0,6	31,1	0,3	12,0	0,6
Salada	Salada de cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	6,0	2,5	4,0	0,1
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	ou laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



### Stevia

A Stevia é uma planta que pode ser utilizada como um adoçante natural. É 300 vezes mais doce (1g de Stevia = 300g de açúcar) e pode ser utilizada para adoçar sumos, gelatinas, compotas, iogurtes, sobremesa, sem qualquer valor calórico. ([www.stevialusa.com](http://www.stevialusa.com))



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

# Itau Ementa

MUNICÍPIO DE VALONGO  
Semana de 5 a 9 de dezembro de 2016  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,7	0,3	4,9	0,8	0,6	0,2
Prato	<b>S</b> Esparguete à Bolonhesa com soja <sup>1,3,6,12</sup>	1082	258	9,6	3,2	24,2	0,9	18,1	0,2
Salada	Salada de alface	50	12	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	ou banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	149	35	1,5	0,2	4,6	0,8	0,8	0,2
Prato	Filete de pescada com batata salteada <sup>1,4</sup>	433	103	1,5	0,2	15,5	0,1	6,2	0,2
Salada	Salada de alface	50	12	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Pudim de chocolate <sup>1,3,7</sup>	869	205	1,6	0,8	44,5	2,6	3,2	0,3
Sobremesa	ou maçã vermelha	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão vermelho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	213	51	1,7	0,3	7,2	0,5	1,5	0,3
Prato	<b>S</b> Arroz de carnes e tofu com cenoura e milho <sup>5,6</sup>	733	175	5,3	1,3	19,1	0,3	12,2	0,2
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	ou maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,6	0,3	4,7	0,6	0,8	0,2
Prato	Sonhos de bacalhau com arroz <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1175	281	7,6	1,0	46,5	0,9	5,1	1,5
Salada	Salada de cenoura raspada	81	19	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	ou kiwi	223	53	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0

Doce  
Salgado  
Azedo  
Amargo



### Papilas gustativas

Sabia que a apetência pelo doce é inata ao ser humano, não necessitando de aprendizagem como os demais sabores. (O grande livro da alimentação infantil, Rodrigo Abreu)

Projeto Variar Para Mais Saúde Ganhar

S



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: 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, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



# Ementa

## MUNICÍPIO DE VALONGO

### Semana de 12 a 16 de dezembro de 2016

#### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	166	40	1,7	0,3	5,1	0,6	0,9	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre e espirais <sup>1,3,5,6,7,12</sup>	1012	242	11,0	2,3	21,0	0,8	13,3	1,5
Salada	Salada de cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	6,0	2,5	4,0	0,1
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	ou pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	105	25	0,5	0,1	3,4	0,0	1,6	0,1
Prato	Arroz do mar (abrótea, delicias do mar, arroz, cenoura e milho) <sup>1,2,4,5,6</sup>	625	149	1,9	0,2	23,3	0,3	9,3	0,2
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	ou maçã vermelha	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,7	0,3	4,8	0,6	0,7	0,3
Prato	Stroganoff de porco com cogumelos e esparguete <sup>1,3,7</sup>	814	195	6,1	2,3	19,6	1,0	14,7	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada	81	19	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	ou kiwi	223	53	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	176	42	1,7	0,3	5,1	0,7	1,5	0,2
Prato	Filete de pescada com batata salteada <sup>1,4</sup>	433	103	1,5	0,2	15,5	0,1	6,2	0,2
Salada	Legumes salteados	318	76	6,2	0,9	4,1	3,2	1,3	0,7
Sobremesa	Abacaxi	183	44	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sobremesa	ou pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	130	31	1,6	0,3	3,4	0,7	0,8	0,2
Prato	Frango assado com arroz	808	193	4,3	0,8	22,5	0,2	15,3	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada	81	19	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,7,14</sup>	1132	270	1,3	0,4	57,2	25,4	6,8	0,0
Sobremesa	ou maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



#### Sabia que...

O tremçoço, à semelhança das demais leguminosas, apresenta várias propriedades nutricionais! Consegue fornecer uma quantidade apreciável de proteína de boa qualidade e digestibilidade, e é rico em fibra e pobre em gordura - estas características tornam o tremçoço saciante e redutor do apetite, tendo ainda um papel ativo na regulação do colesterol, da glicemia e da proteção da flora intestinal. ([www.nutrimento.pt](http://www.nutrimento.pt))

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





# Ementa

MUNICÍPIO DE VALONGO  
Semana de 19 a 23 de dezembro de 2016  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura com ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	166	40	1,7	0,3	5,1	0,6	0,9	0,2
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz <sup>1,2,3,4,6,7,9,12,14</sup>	1165	278	8,0	1,0	43,9	0,9	6,8	1,2
Salada	Salada de alface	50	12	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã vermelha	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	ou laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,6	0,3	4,9	0,7	0,7	0,2
Prato	Tirinhas de frango estufadas com esparguete <sup>1,3,5,6</sup>	714	171	2,6	0,4	19,8	1,3	16,5	0,4
Salada	Cogumelos e cenoura	67	16	0,2	0,0	2,4	2,2	1,3	0,5
Sobremesa	Gelatina de fruta <sup>1,7</sup>	58	14	0,0	0,0	3,5	3,4	0,0	0,0
Sobremesa	ou pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de cebola <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	158	38	1,6	0,3	4,8	0,7	0,9	0,2
Prato	Pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	716	171	3,5	0,5	22,0	0,2	12,3	0,4
Salada	Salada de tomate	80	19	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	ou maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	184	44	1,8	0,3	5,5	0,7	1,3	0,2
Prato	Peru estufado com espirais <sup>1,3</sup>	775	185	7,0	2,0	14,3	0,5	15,9	0,4
Salada	Legumes salteados	318	76	6,2	0,9	4,1	3,2	1,3	0,7
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	ou Kiwi	223	53	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	162	38	1,8	0,3	4,9	0,3	0,5	0,3
Prato	Salada de atum (batata, atum, ovo, milho, ervilha e cenoura) <sup>3,4,5,6</sup>	500	120	4,0	0,2	12,3	0,9	8,3	1,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	ou laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

### Feito por si...

Tudo o que é feito em casa tem um sabor ainda mais especial... inspire-se e divirta-se a preparar os presentes de Natal...

**Bolachinhas de Gengibre**, Ingredientes: 400 gr de farinha, 100 gr de açúcar, 50 gr de açúcar amarelo, 1 colher de chá de gengibre fresco ralado, 250 gr de margarina light e canela q.b.  
Preparação: ligue o forno e regule-o a 200 0c. Numa tigela misture todos os ingredientes e amasse até conseguir ligar todos os ingredinetes Corte em rodelas de 5 cm de espessura e coloque sobre um tabuleiro de forno, deixe cozer cerca de 5 minutos ou até as bolachas estarem douradinhas, faça um embrulho engraçado e ofereça. Feliz Natal!  
<http://www.vaqueiro.pt/>



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





# Ementa

MUNICÍPIO DE VALONGO  
Semana de 26 a 30 de dezembro de 2016  
Almoço

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	157	37	1,7	0,3	4,9	0,7	0,6	0,3
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete <sup>1,3,5,6,12</sup>	838	200	5,3	1,7	25,4	1,2	11,9	1,0
Salada	Salada de alface	50	12	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	ou pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	176	42	1,7	0,3	5,1	0,7	1,5	0,2
Prato	Filete de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>1,4</sup>	775	185	3,4	0,5	25,5	0,2	11,8	0,4
Salada	Salada de tomate	80	19	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	ou abacaxi	183	44	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,6	0,3	4,8	0,8	0,8	0,2
Prato	Massa à Lavrador (cenoura e lombardo incorporados) <sup>1,3</sup>	941	224	8,2	2,7	23,0	1,0	14,2	0,2
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	ou pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	105	25	0,5	0,1	3,4	0,0	1,6	0,1
Prato	Saladinha de peixe (abrotea, batata, cenoura e milho) <sup>4</sup>	368	88	0,7	0,1	14,5	0,1	5,5	0,1
Sobremesa	Gelatina de fruta <sup>1,7</sup>	58	14	0,0	0,0	3,5	3,4	0,0	0,0
Sobremesa	ou maçã vermelha	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	192	46	1,9	0,3	5,8	0,8	1,3	0,2
Prato	Cubinhos de porco estufados com arroz <sup>5,6</sup>	975	233	9,6	2,7	23,2	0,1	12,9	0,4
Salada	Brócolos cozidos	112	27	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	ou pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



### Porquê 12 passas e não cinco pinhões?

Há pessoas que não suportam a textura das passas ou o seu sabor, mas no dia 31 de dezembro lá ficam com a mão cheia de uvas secas e desejos por pedir. Para esta superstição há muitas explicações, que cada passa simboliza um dos meses do ano é a mais óbvia.

Sabia que o facto de se usar passas deve-se à popularidade do fruto nesta altura do ano? Mas poderá haver ainda outro simbolismo. "Em rituais antigos, as passas eram o substituto do vinho, o que acaba por ser uma referência a Cristo, mesmo que indirecta." (hangover80.wordpress.com)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

