



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 4

14 a 18 de Janeiro de 2019

Bebés + Sala Branca



| | | |
|----------|-----------|----------------------------------|
| 2ª FEIRA | SOPA | Abóbora |
| | GERAL | Perú/ Pescada com Arroz |
| | SOBREMESA | Maçã Cozida/ Banana |
| | LANCHE | iogurte natural com Fruta cozida |

| | | |
|----------|-----------|------------------|
| 3ª FEIRA | SOPA | Brócolos |
| | GERAL | Frango com Massa |
| | SOBREMESA | Pêra Cozida |
| | LANCHE | Farinha Láctea |

| | | |
|----------|-----------|--|
| 4ª FEIRA | SOPA | Alho Francês |
| | GERAL | Borrego/ Pescada com Arroz |
| | SOBREMESA | Maçã Cozida |
| | LANCHE | Batido (banana, maçã, iogurte natural) |

| | | |
|----------|-----------|----------------|
| 5ª FEIRA | SOPA | Cenoura |
| | GERAL | Vaca com Massa |
| | SOBREMESA | Pêra Cozida |
| | LANCHE | Farinha Láctea |

| | | |
|----------|-----------|----------------------------------|
| 6ª FEIRA | SOPA | Espinafres |
| | GERAL | Frango/ Pescada com Batata |
| | SOBREMESA | Maçã Cozida |
| | LANCHE | iogurte natural com Fruta cozida |

* A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

* A introdução de novos alimentos será feita de acordo com idade da criança. A ementa pode sofrer alterações mediante as informações fornecidas pelos Pediatras e Encarregados de Educação.

* Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Inês Rodrigues Pinto
Nº Ordem: 3579N

Susana Naves
Nº Ordem: 0309N

| | | |
|----------|-----------|---|
| 2ª FEIRA | SOPA | Abóbora com Nabiças |
| | GERAL | Ovos Mexidos com Cogumelos, Arroz e Salada |
| | DIETA | Peixe Estufado Simples com Batata e Legumes |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |
| | LANCHE | Iogurte com Fruta cozida |

| | | |
|----------|-----------|---|
| 3ª FEIRA | SOPA | Juliana |
| | GERAL | <i>Chilli Beans</i> com Cotovelinhos e Salada |
| | DIETA | Bife de Frango Grelhado com Cotovelinhos e Salada |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |
| | LANCHE | Farinha Láctea |

| | | |
|----------|-----------|--|
| 4ª FEIRA | SOPA | Alho Francês |
| | GERAL | Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura |
| | DIETA | Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |
| | LANCHE | Batido (banana, maçã, iogurte natural) |

| | | |
|----------|-----------|--|
| 5ª FEIRA | SOPA | Cenoura |
| | GERAL | Pernas de Frango Estufadas com <i>Penne</i> e Salada |
| | DIETA | Pernas de Frango Estufadas Simples com <i>Penne</i> e Salada |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |
| | LANCHE | Farinha Láctea |

| | | |
|----------|-----------|--|
| 6ª FEIRA | SOPA | Horta |
| | GERAL | Escondidinho (Puré) de Peixe com Espinafres |
| | DIETA | Peixe Cozido com Batata e Espinafres Cozidos |
| | SOBREMESA | Doce |
| | LANCHE | Iogurte com Fruta cozida |

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Inês Rodrigues Pinto
N.º Ordem: 3579N

Susana Naves
N.º Ordem: 0309N

| | | |
|----------|-----------|---|
| 2ª FEIRA | SOPA | Abóbora com Nabiças |
| | GERAL | Ovos Mexidos com Cogumelos, Arroz e Salada |
| | DIETA | Peixe Estufado Simples com Batata e Legumes |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |
| | LANCHE | Iogurte com Fruta cozida |

| | | |
|----------|-----------|---|
| 3ª FEIRA | SOPA | Juliana |
| | GERAL | <i>Chilli Beans</i> com Cotovelinhos e Salada |
| | DIETA | Bife de Frango Grelhado com Cotovelinhos e Salada |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |
| | LANCHE | Farinha Láctea |

| | | |
|----------|-----------|--|
| 4ª FEIRA | SOPA | Alho Francês |
| | GERAL | Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura |
| | DIETA | Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |
| | LANCHE | Batido (banana, maçã, iogurte natural) |

| | | |
|----------|-----------|--|
| 5ª FEIRA | SOPA | Cenoura |
| | GERAL | Pernas de Frango Estufadas com <i>Penne</i> e Salada |
| | DIETA | Pernas de Frango Estufadas Simples com <i>Penne</i> e Salada |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |
| | LANCHE | Farinha Láctea |

| | | |
|----------|-----------|--|
| 6ª FEIRA | SOPA | Horta |
| | GERAL | Escondidinho (Puré) de Peixe com Espinafres |
| | DIETA | Peixe Cozido com Batata e Espinafres Cozidos |
| | SOBREMESA | Doce |
| | LANCHE | Iogurte com Fruta cozida |

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Inês Rodrigues Pinto
N.º Ordem: 3579N

Susana Naves
N.º Ordem: 0309N

| | | |
|-----------------|------------------|---|
| 2ª FEIRA | SOPA | Abóbora com Nabiças |
| | GERAL | Ovos Mexidos com Cogumelos, Arroz e Salada |
| | DIETA | Peixe Estufado Simples com Batata e Legumes |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |
| | LANCHE | Pão com Manteiga e Iogurte |

| | | |
|-----------------|------------------|---|
| 3ª FEIRA | SOPA | Juliana |
| | GERAL | <i>Chilli Beans</i> com Cotovelinhos e Salada |
| | DIETA | Bife de Frango Grelhado com Cotovelinhos e Salada |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |
| | LANCHE | <i>CornFlakes</i> com Leite |

| | | |
|-----------------|------------------|---|
| 4ª FEIRA | SOPA | Alho Francês |
| | GERAL | Peixe com molho de caril, arroz aromatizado e cenoura |
| | DIETA | Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |
| | LANCHE | Pão com Fiambre e Iogurte |

| | | |
|-----------------|------------------|--|
| 5ª FEIRA | SOPA | Canja |
| | GERAL | Pernas de Frango Estufadas com <i>Penne</i> e Salada |
| | DIETA | Pernas de Frango Estufadas Simples com <i>Penne</i> e Salada |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |
| | LANCHE | Bolachas com Leite |

| | | |
|-----------------|------------------|--|
| 6ª FEIRA | SOPA | Horta |
| | GERAL | Escondidinho (Puré) de Peixe com Espinafres |
| | DIETA | Peixe Cozido com Batata e Espinafres Cozidos |
| | SOBREMESA | Doce |
| | LANCHE | Pão com Queijo e Iogurte |

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Inês Rodrigues Pinto
Nº Ordem: 3579N

Susana Naves
Nº Ordem: 0309N

| | | |
|-----------------|------------------|---|
| 2ª FEIRA | SOPA | Abóbora com Nabiças |
| | GERAL | Ovos Mexidos com Cogumelos, Arroz e Salada |
| | DIETA | Peixe Estufado Simples com Batata e Legumes |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |
| | LANCHE | Pão com Manteiga, Café, Leite, Chá |

| | | |
|-----------------|------------------|---|
| 3ª FEIRA | SOPA | Juliana |
| | GERAL | <i>Chilli Beans</i> com Cotovelinhos e Salada |
| | DIETA | Bife de Frango Grelhado com Cotovelinhos e Salada |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |
| | LANCHE | Pão com Marmelada, Café, Leite, Chá |

| | | |
|-----------------|------------------|---|
| 4ª FEIRA | SOPA | Alho Francês |
| | GERAL | Peixe com molho de caril, arroz aromatizado e cenoura |
| | DIETA | Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura |
| | SOBREMESA | Doce |
| | LANCHE | Pão com Fiambre, Café, Leite, Chá |

| | | |
|-----------------|------------------|--|
| 5ª FEIRA | SOPA | Canja |
| | GERAL | Pernas de Frango Estufadas com <i>Penne</i> e Salada |
| | DIETA | Pernas de Frango Estufadas Simples com <i>Penne</i> e Salada |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |
| | LANCHE | Pão com Manteiga, Café, Leite, Chá |

| | | |
|-----------------|------------------|--|
| 6ª FEIRA | SOPA | Horta |
| | GERAL | Escondidinho (Puré) de Peixe com Espinafres |
| | DIETA | Peixe Cozido com Batata e Espinafres Cozidos |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |
| | LANCHE | Pão com Queijo, Café, Leite, Chá |

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Inês Rodrigues Pinto
Nº Ordem: 3579N

Susana Naves
Nº Ordem: 0309N

| | | |
|----------|-----------|---|
| 2ª FEIRA | SOPA | Abóbora com Nabijas |
| | GERAL | Ovos Mexidos com Cogumelos, Arroz e Salada |
| | DIETA | Peixe Estufado Simples com Batata e Legumes |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |

| | | |
|----------|-----------|---|
| 3ª FEIRA | SOPA | Juliana |
| | GERAL | <i>Chilli Beans</i> com Cotovelinhos e Salada |
| | DIETA | Bife de Frango Grelhado com Cotovelinhos e Salada |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |

| | | |
|----------|-----------|---|
| 4ª FEIRA | SOPA | Alho Francês |
| | GERAL | Peixe com molho de caril, arroz aromatizado e cenoura |
| | DIETA | Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura |
| | SOBREMESA | Doce |

| | | |
|----------|-----------|--|
| 5ª FEIRA | SOPA | Canja |
| | GERAL | Pernas de Frango Estufadas com <i>Penne</i> e Salada |
| | DIETA | Pernas de Frango Estufadas Simples com <i>Penne</i> e Salada |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |

| | | |
|----------|-----------|--|
| 6ª FEIRA | SOPA | Horta |
| | GERAL | Escondidinho (Puré) de Peixe com Espinafres |
| | DIETA | Peixe Cozido com Batata e Espinafres Cozidos |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Inês Rodrigues Pinto
Nº Ordem: 3579N

Susana Neves
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 4

14 a 18 de Janeiro de 2019

Geral



| | | |
|----------|-----------|---|
| 2ª FEIRA | SOPA | Abóbora com Nabiças |
| | GERAL | Ovos Mexidos com Cogumelos, Arroz e Salada |
| | DIETA | Peixe Estufado Simples com Batata e Legumes |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |

| | | |
|----------|-----------|---|
| 3ª FEIRA | SOPA | Juliana |
| | GERAL | <i>Chilli Beans</i> com Cotovelinhos e Salada |
| | DIETA | Bife de Frango Grelhado com Cotovelinhos e Salada |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |

| | | |
|----------|-----------|---|
| 4ª FEIRA | SOPA | Alho Francês |
| | GERAL | Peixe com molho de caril, Arroz aromatizado e Cenoura |
| | DIETA | Peixe no forno com arroz Aromatizado e Cenoura |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |

| | | |
|----------|-----------|--|
| 5ª FEIRA | SOPA | Canja |
| | GERAL | Pernas de Frango Estufadas com <i>Penne</i> e Salada |
| | DIETA | Pernas de Frango Estufadas Simples com <i>Penne</i> e Salada |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |

| | | |
|----------|-----------|--|
| 6ª FEIRA | SOPA | Horta |
| | GERAL | Escondidinho (Puré) de Peixe com Espinafres |
| | DIETA | Peixe Cozido com Batata e Espinafres Cozidos |
| | SOBREMESA | Doce |

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Inês Rodrigues Pinto
Nº Ordem: 3579N

Susana Naes
Nº Ordem: 0309N

| M | | SOPA | | | | | PRATO GERAL | | | | | PRATO DIETA | | | | | SOBREMESA | | | | |
|----------|------------------------|----------|----------|-----------|------------|---------|-------------|----------|-----------|------------|---------|-------------|----------|-----------|------------|---------|-----------|----------|-----------|------------|---------|
| | | 2-3 anos | 4-8 anos | 9-11 anos | 14-18 anos | adultos | 2-3 anos | 4-8 anos | 9-11 anos | 14-18 anos | adultos | 2-3 anos | 4-8 anos | 9-11 anos | 14-18 anos | adultos | 2-3 anos | 4-8 anos | 9-11 anos | 14-18 anos | adultos |
| 2ª FEIRA | Energia (kj) | 253,1 | 237,7 | 237,7 | 262,1 | 257,0 | 339,1 | 617,8 | 575,0 | 591,8 | 562,6 | 339,1 | 354,2 | 362,6 | 381,5 | 370,1 | 197,4 | 197,4 | 197,4 | 197,4 | 197,4 |
| | Energia (kcal) | 60,5 | 56,8 | 56,8 | 62,6 | 61,4 | 81,0 | 147,7 | 137,4 | 141,5 | 134,5 | 81,0 | 84,7 | 86,7 | 91,2 | 88,5 | 47,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 |
| | Lípidos (g) | 0,8 | 0,6 | 0,6 | 1,3 | 1,3 | 2,7 | 7,6 | 7,9 | 8,3 | 7,7 | 2,7 | 2,8 | 2,7 | 3,3 | 2,9 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| | - dos quais AGS (g) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,5 | 1,3 | 1,3 | 1,4 | 1,3 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Hidratos Carbono (g) | 10,8 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,3 | 4,5 | 15,4 | 12,9 | 12,2 | 12,2 | 4,5 | 4,5 | 5,1 | 5,4 | 5,9 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 |
| | dos quais açúcares (g) | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,2 | 1,0 | 0,9 | 0,8 | 0,8 | 1,2 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 |
| | Fibra (g) | 1,8 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,3 | 0,9 | 0,9 | 0,8 | 0,8 | 1,3 | 1,2 | 1,1 | 1,2 | 1,2 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 |
| | Proteína (g) | 2,3 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,0 | 9,6 | 4,0 | 3,4 | 4,2 | 3,9 | 9,6 | 10,3 | 10,3 | 10,0 | 9,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 |
| Sal (g) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 3ª FEIRA | Energia (kj) | 228,8 | 220,5 | 208,3 | 246,3 | 231,4 | 929,7 | 928,5 | 964,1 | 961,5 | 962,1 | 547,2 | 524,7 | 524,1 | 533,2 | 523,7 | 197,4 | 197,4 | 197,4 | 197,4 | 197,4 |
| | Energia (kcal) | 54,7 | 52,7 | 49,8 | 58,9 | 55,3 | 222,2 | 221,9 | 230,4 | 229,8 | 229,9 | 130,8 | 125,4 | 125,3 | 127,4 | 125,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 |
| | Lípidos (g) | 0,8 | 0,5 | 0,5 | 1,3 | 1,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 9,9 | 9,6 | 8,4 | 7,2 | 6,9 | 7,5 | 7,1 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| | - dos quais AGS (g) | 0,1 | 0,1 | | 0,2 | 0,2 | 1,9 | 1,9 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 1,5 | 1,3 | 1,2 | 1,3 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Hidratos Carbono (g) | 10,1 | 10,1 | 9,4 | 9,7 | 9,1 | 24,0 | 24,4 | 24,8 | 24,6 | 25,3 | 4,0 | 4,4 | 5,0 | 4,6 | 4,9 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 |
| | dos quais açúcares (g) | 2,3 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 2,1 | 2,0 | 1,9 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 0,6 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 |
| | Fibra (g) | 2,0 | 2,1 | 2,2 | 2,1 | 2,1 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 4,0 | 4,0 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 |
| | Proteína (g) | 1,7 | 1,8 | 1,8 | 1,9 | 1,9 | 10,9 | 12,1 | 12,8 | 13,0 | 13,1 | 9,8 | 10,6 | 10,6 | 10,2 | 10,3 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 |
| Sal (g) | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 4ª FEIRA | Energia (kj) | 198,6 | 200,7 | 200,7 | 238,9 | 233,8 | 473,2 | 464,3 | 474,7 | 489,9 | 490,9 | 473,2 | 464,3 | 474,7 | 489,9 | 490,9 | 197,4 | 197,4 | 197,4 | 197,4 | 197,4 |
| | Energia (kcal) | 47,5 | 48,0 | 48,0 | 57,1 | 55,9 | 113,1 | 111,0 | 113,4 | 117,1 | 117,3 | 113,1 | 111,0 | 113,4 | 117,1 | 117,3 | 47,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 |
| | Lípidos (g) | 0,7 | 0,5 | 0,5 | 1,3 | 1,3 | 5,7 | 5,0 | 5,1 | 5,4 | 5,0 | 5,7 | 5,0 | 5,1 | 5,4 | 5,0 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| | - dos quais AGS (g) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,9 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,9 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Hidratos Carbono (g) | 8,6 | 9,0 | 9,0 | 9,5 | 9,3 | 7,1 | 7,5 | 7,7 | 7,8 | 8,2 | 7,1 | 7,5 | 7,7 | 7,8 | 8,2 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 |
| | dos quais açúcares (g) | 2,3 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 2,1 | 1,6 | 1,4 | 1,4 | 1,3 | 1,2 | 1,6 | 1,4 | 1,4 | 1,3 | 1,2 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 |
| | Fibra (g) | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 1,9 | 2,1 | 1,8 | 1,7 | 1,7 | 1,6 | 2,1 | 1,8 | 1,7 | 1,7 | 1,6 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 |
| | Proteína (g) | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 8,1 | 8,9 | 9,1 | 9,3 | 9,6 | 8,1 | 8,9 | 9,1 | 9,3 | 9,6 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 |
| Sal (g) | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 5ª FEIRA | Energia (kj) | 584,8 | 549,2 | 552,6 | 624,1 | 603,1 | 777,0 | 802,2 | 851,4 | 861,4 | 865,7 | 777,0 | 802,2 | 851,4 | 861,4 | 865,7 | 197,4 | 197,4 | 197,4 | 197,4 | 197,4 |
| | Energia (kcal) | 139,8 | 131,3 | 132,1 | 149,2 | 144,1 | 185,7 | 191,7 | 203,5 | 205,9 | 206,9 | 185,7 | 191,7 | 203,5 | 205,9 | 206,9 | 47,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 |
| | Lípidos (g) | 4,9 | 4,8 | 4,9 | 5,5 | 5,4 | 7,4 | 6,8 | 7,2 | 7,5 | 7,1 | 7,4 | 6,8 | 7,2 | 7,5 | 7,1 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| | - dos quais AGS (g) | 1,2 | 1,2 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,4 | 1,3 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,3 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Hidratos Carbono (g) | 6,9 | 4,4 | 3,3 | 6,7 | 5,9 | 15,6 | 18,3 | 20,2 | 20,8 | 21,7 | 15,6 | 18,3 | 20,2 | 20,8 | 21,7 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 |
| | dos quais açúcares (g) | 0,6 | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 1,4 | 1,5 | 1,5 | 1,6 | 1,6 | 1,4 | 1,5 | 1,5 | 1,6 | 1,6 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 |
| | Fibra (g) | 0,7 | 0,5 | 0,4 | 0,6 | 0,6 | 1,4 | 1,6 | 1,7 | 1,8 | 1,8 | 1,4 | 1,6 | 1,7 | 1,8 | 1,8 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 |
| | Proteína (g) | 16,9 | 17,6 | 18,6 | 18,1 | 18,0 | 14,0 | 13,8 | 13,9 | 13,3 | 13,4 | 14,0 | 13,8 | 13,9 | 13,3 | 13,4 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 |
| Sal (g) | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 6ª FEIRA | Energia (kj) | 175,5 | 170,7 | 170,7 | 197,6 | 194,7 | 599,4 | 604,0 | 629,3 | 645,9 | 645,5 | 438,0 | 423,0 | 431,9 | 437,3 | 422,2 | 256,9 | 256,9 | 256,9 | 256,9 | 256,9 |
| | Energia (kcal) | 41,9 | 40,8 | 40,8 | 47,2 | 46,5 | 143,3 | 144,3 | 150,4 | 154,4 | 154,3 | 104,7 | 101,1 | 103,2 | 104,5 | 100,9 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 |
| | Lípidos (g) | 0,6 | 0,5 | 0,5 | 1,1 | 1,1 | 10,0 | 10,1 | 10,7 | 11,2 | 11,2 | 5,7 | 4,8 | 4,9 | 5,1 | 4,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | - dos quais AGS (g) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 3,2 | 3,6 | 3,9 | 4,1 | 4,3 | 0,9 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Hidratos Carbono (g) | 7,4 | 7,5 | 7,5 | 7,7 | 7,6 | 5,7 | 5,1 | 4,8 | 4,5 | 4,1 | 6,2 | 6,4 | 6,4 | 6,3 | 6,4 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 |
| | dos quais açúcares (g) | 2,2 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 2,1 | 1,4 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,2 | 1,3 | 1,2 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 |
| | Fibra (g) | 1,9 | 1,9 | 1,9 | 1,8 | 1,8 | 0,6 | 0,6 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1,3 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Proteína (g) | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,5 | 7,5 | 8,3 | 8,7 | 8,7 | 9,1 | 7,1 | 8,0 | 8,3 | 8,2 | 8,4 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 |
| Sal (g) | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |