



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º3

21 a 25 de novembro de 2022



Bébes

| | | |
|----------|-----------|--------------------------------------|
| 2ª FEIRA | SOPA | Abóbora |
| | GERAL | Frango com massa (1,3) |
| | SOBREMESA | Maçã cozida/ Banana |
| | LANCHE | Iogurte natural com fruta cozida (7) |

| | | |
|----------|-----------|------------------------------|
| 3ª FEIRA | SOPA | <i>Courgette</i> |
| | GERAL | Perú/ Pescada com batata (4) |
| | SOBREMESA | Pêra cozida |
| | LANCHE | Farinha láctea (1,6,7) |

| | | |
|----------|-----------|--------------------------------------------|
| 4ª FEIRA | SOPA | Cenoura |
| | GERAL | Vaca com arroz |
| | SOBREMESA | Maçã cozida |
| | LANCHE | Batido (banana, maçã, iogurte natural) (7) |

| | | |
|----------|-----------|---------------------------------|
| 5ª FEIRA | SOPA | Alho francês |
| | GERAL | Borrego/ Pescada com batata (4) |
| | SOBREMESA | Pêra cozida |
| | LANCHE | Farinha láctea (1,6,7) |

| | | |
|----------|-----------|--------------------------------------|
| 6ª FEIRA | SOPA | Alface |
| | GERAL | Frango com arroz |
| | SOBREMESA | Maçã cozida |
| | LANCHE | Iogurte natural com fruta cozida (7) |

* 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 nutricionista para seguimento de casos específicos.

*Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º3

21 a 25 de novembro de 2022

Sala Branca + Rosa



| | | |
|----------|-----------|---------------------------------------------------------------|
| 2ª FEIRA | SOPA | Ervilhas |
| | GERAL | Pá de porco no forno com esparguete e salada (1,3,12) |
| | DIETA | Pá de porco no forno ao natural com esparguete e salada (1,3) |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |
| | LANCHE | Iogurte com fruta cozida (7) |

| | | |
|----------|-----------|------------------------------------------|
| 3ª FEIRA | SOPA | Nabiças |
| | GERAL | Paloco à gomes de sá com salada (3,4,12) |
| | DIETA | Salada de paloco com batata (4) |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| | LANCHE | Farinha láctea (1,6,7) |

| | | |
|----------|-----------|-------------------------------------------------------------------|
| 4ª FEIRA | SOPA | Cenoura |
| | GERAL | Escalopes de frango estufados com arroz de ervilhas e salada (12) |
| | DIETA | Escalopes de frango estufados simples com arroz e salada |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| | LANCHE | Batido (banana, maçã, iogurte natural) (7) |

| | | |
|----------|-----------|--------------------------------------------------|
| 5ª FEIRA | SOPA | Lombardo |
| | GERAL | Solha à delícia com batata cozida e brócolos (4) |
| | DIETA | Solha grelhada com batata cozida e brócolos (4) |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| | LANCHE | Farinha láctea (1,6,7) |

| | | |
|----------|-----------|------------------------------------------------|
| 6ª FEIRA | SOPA | Alface |
| | GERAL | Croquetes com arroz malandrino e salada (1a14) |
| | DIETA | Bife grelhado com arroz branco e salada |
| | SOBREMESA | Gelatina |
| | LANCHE | Iogurte com fruta cozida (7) |

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º3

21 a 25 de novembro de 2022

Sala Azul + Laranja + Pré-escolar



| | | |
|----------|-----------|---------------------------------------------------------------|
| 2ª FEIRA | SOPA | Ervilhas |
| | GERAL | Pá de porco no forno com esparguete e salada (1,3,12) |
| | DIETA | Pá de porco no forno ao natural com esparguete e salada (1,3) |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| | LANCHE | Pão com manteiga e iogurte (1,7,8) |

| | | |
|----------|-----------|------------------------------------------|
| 3ª FEIRA | SOPA | Nabiças |
| | GERAL | Paloco à gomes de sá com salada (3,4,12) |
| | DIETA | Salada de paloco com batata (4) |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| | LANCHE | CornFlakes com leite (1,7,8) |

| | | |
|----------|-----------|-------------------------------------------------------------------|
| 4ª FEIRA | SOPA | Cenoura |
| | GERAL | Escalopes de frango estufados com arroz de ervilhas e salada (12) |
| | DIETA | Escalopes de frango estufados simples com arroz e salada |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| | LANCHE | Pão com fiambre e iogurte (1,7,8) |

| | | |
|----------|-----------|--------------------------------------------------|
| 5ª FEIRA | SOPA | Lombardo |
| | GERAL | Solha à delícia com batata cozida e brócolos (4) |
| | DIETA | Solha grelhada com batata cozida e brócolos (4) |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| | LANCHE | Pão com doce e leite (1,7) |

| | | |
|----------|-----------|------------------------------------------------|
| 6ª FEIRA | SOPA | Alface |
| | GERAL | Croquetes com arroz malandrino e salada (1a14) |
| | DIETA | Bife grelhado com arroz branco e salada |
| | SOBREMESA | Gelatina |
| | LANCHE | Pão com queijo e iogurte (1,7,8) |

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)

| | | |
|-----------------|------------------|---------------------------------------------------------------|
| 2ª FEIRA | SOPA | Ervilhas |
| | GERAL | Pá de porco no forno com esparguete e salada (1,3,12) |
| | DIETA | Pá de porco no forno ao natural com esparguete e salada (1,3) |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

| | | |
|-----------------|------------------|------------------------------------------|
| 3ª FEIRA | SOPA | Nabiças |
| | GERAL | Paloco à gomes de sá com salada (3,4,12) |
| | DIETA | Salada de paloco com batata (4) |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

| | | |
|-----------------|------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 4ª FEIRA | SOPA | Cenoura |
| | GERAL | Escalopes de frango estufados com arroz de ervilhas e salada (12) |
| | DIETA | Escalopes de frango estufados simples com arroz e salada |
| | SOBREMESA | Doce |

| | | |
|-----------------|------------------|--------------------------------------------------|
| 5ª FEIRA | SOPA | Lombardo |
| | GERAL | Solha à delícia com batata cozida e brócolos (4) |
| | DIETA | Solha grelhada com batata cozida e brócolos (4) |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

| | | |
|-----------------|------------------|-------------------------------------------------|
| 6ª FEIRA | SOPA | Alface |
| | GERAL | Croquetes com arroz malandrinho e salada (1a14) |
| | DIETA | Bife grelhado com arroz branco e salada |
| | 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 nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)

Geral

| | | |
|-----------------|------------------|---------------------------------------------------------------|
| 2ª FEIRA | SOPA | Ervilhas |
| | GERAL | Pá de porco no forno com esparguete e salada (1,3,12) |
| | DIETA | Pá de porco no forno ao natural com esparguete e salada (1,3) |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

| | | |
|-----------------|------------------|------------------------------------------|
| 3ª FEIRA | SOPA | Nabiças |
| | GERAL | Paloco à gomes de sá com salada (3,4,12) |
| | DIETA | Salada de paloco com batata (4) |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

| | | |
|-----------------|------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 4ª FEIRA | SOPA | Cenoura |
| | GERAL | Escalopes de frango estufados com arroz de ervilhas e salada (12) |
| | DIETA | Escalopes de frango estufados simples com arroz e salada |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |

| | | |
|-----------------|------------------|--------------------------------------------------|
| 5ª FEIRA | SOPA | Lombardo |
| | GERAL | Solha à delícia com batata cozida e brócolos (4) |
| | DIETA | Solha grelhada com batata cozida e brócolos (4) |
| | SOBREMESA | Fruta da Época |

| | | |
|-----------------|------------------|-------------------------------------------------|
| 6ª FEIRA | SOPA | Alface |
| | GERAL | Croquetes com arroz malandrinho e salada (1a14) |
| | DIETA | Bife grelhado com arroz branco e salada |
| | 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 nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)

| | 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) | 321,6 | 304,6 | 304,6 | 350,9 | 330,5 | 933,1 | 980,1 | 979,7 | 985,3 | 996,1 | 933,1 | 980,1 | 979,7 | 985,3 | 996,1 | 197,4 | 197,4 | 197,4 | 197,4 | 197,4 |
| | Energia (kcal) | 76,9 | 72,8 | 72,8 | 83,9 | 79,0 | 223,0 | 234,3 | 234,2 | 235,5 | 238,1 | 223,0 | 234,3 | 234,2 | 235,5 | 238,1 | 47,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 |
| | Lípidos (g) | 1,3 | 1,0 | 1,0 | 2,2 | 2,1 | 12,3 | 11,8 | 12,1 | 12,0 | 11,8 | 12,3 | 11,8 | 12,1 | 12,0 | 11,8 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| | - dos quais AGS (g) | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 2,6 | 2,5 | 2,6 | 2,5 | 2,5 | 2,6 | 2,5 | 2,6 | 2,5 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Hidratos Carbono (g) | 14,0 | 13,8 | 13,8 | 13,8 | 12,9 | 18,4 | 21,8 | 20,8 | 21,5 | 22,3 | 18,4 | 21,8 | 20,8 | 21,5 | 22,3 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 |
| | dos quais açúcares (g) | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,3 | 1,3 | 1,1 | 1,2 | 1,1 | 1,2 | 1,2 | 1,1 | 1,2 | 1,1 | 1,2 | 1,2 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 |
| | Fibra (g) | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,4 | 1,5 | 1,7 | 1,6 | 1,7 | 1,7 | 1,5 | 1,7 | 1,6 | 1,7 | 1,7 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 |
| | Proteína (g) | 1,9 | 1,9 | 1,9 | 1,9 | 1,8 | 13,6 | 14,0 | 14,6 | 14,1 | 14,4 | 13,6 | 14,0 | 14,6 | 14,1 | 14,4 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 |
| | Sal (g) | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 3ª FEIRA | Energia (kj) | 240,6 | 236,3 | 230,0 | 267,6 | 255,7 | 547,2 | 524,7 | 524,1 | 533,2 | 523,7 | 547,2 | 524,7 | 524,1 | 533,2 | 523,7 | 197,4 | 197,4 | 197,4 | 197,4 | 197,4 |
| | Energia (kcal) | 57,5 | 56,5 | 55,0 | 64,0 | 61,1 | 130,8 | 125,4 | 125,3 | 127,4 | 125,2 | 130,8 | 125,4 | 125,3 | 127,4 | 125,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 |
| | Lípidos (g) | 0,9 | 0,7 | 0,8 | 1,6 | 1,5 | 8,4 | 7,2 | 6,9 | 7,5 | 7,1 | 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 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 1,5 | 1,3 | 1,2 | 1,3 | 1,3 | 1,5 | 1,3 | 1,2 | 1,3 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Hidratos Carbono (g) | 10,7 | 10,8 | 10,4 | 10,7 | 10,2 | 4,0 | 4,4 | 5,0 | 4,6 | 4,9 | 4,0 | 4,4 | 5,0 | 4,6 | 4,9 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 |
| | dos quais açúcares (g) | 2,2 | 2,0 | 2,0 | 1,9 | 1,8 | 0,6 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 |
| | Fibra (g) | 1,8 | 1,7 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 |
| | Proteína (g) | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 9,8 | 10,6 | 10,6 | 10,2 | 10,3 | 9,8 | 10,6 | 10,6 | 10,2 | 10,3 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 |
| | Sal (g) | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 4ª FEIRA | Energia (kj) | 253,4 | 253,4 | 253,4 | 303,3 | 293,5 | 698,2 | 721,8 | 768,7 | 775,0 | 772,3 | 698,2 | 721,8 | 768,7 | 775,0 | 772,3 | 197,4 | 197,4 | 197,4 | 197,4 | 197,4 |
| | Energia (kcal) | 60,6 | 60,6 | 60,6 | 72,5 | 70,2 | 166,9 | 172,5 | 183,7 | 185,2 | 184,6 | 166,9 | 172,5 | 183,7 | 185,2 | 184,6 | 47,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 |
| | Lípidos (g) | 0,9 | 0,6 | 0,6 | 1,7 | 1,7 | 6,2 | 5,7 | 6,1 | 6,2 | 5,9 | 6,2 | 5,7 | 6,1 | 6,2 | 5,9 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| | - dos quais AGS (g) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 1,2 | 1,1 | 1,2 | 1,2 | 1,1 | 1,2 | 1,1 | 1,2 | 1,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Hidratos Carbono (g) | 11,5 | 11,9 | 11,9 | 12,3 | 11,9 | 15,8 | 18,5 | 20,4 | 20,9 | 21,7 | 15,8 | 18,5 | 20,4 | 20,9 | 21,7 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 |
| | dos quais açúcares (g) | 2,3 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 2,1 | 1,1 | 1,1 | 1,0 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,0 | 1,1 | 1,1 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 |
| | Fibra (g) | 1,9 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,6 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,6 | 1,5 | 1,5 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 |
| | Proteína (g) | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,7 | 1,7 | 11,7 | 11,4 | 11,4 | 10,9 | 10,7 | 11,7 | 11,4 | 11,4 | 10,9 | 10,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 |
| | Sal (g) | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 5ª FEIRA | Energia (kj) | 228,8 | 220,5 | 208,3 | 246,3 | 231,4 | 473,2 | 464,3 | 474,7 | 489,9 | 490,9 | 339,1 | 354,2 | 362,6 | 381,5 | 370,1 | 197,4 | 197,4 | 197,4 | 197,4 | 197,4 |
| | Energia (kcal) | 54,7 | 52,7 | 49,8 | 58,9 | 55,3 | 113,1 | 111,0 | 113,4 | 117,1 | 117,3 | 81,0 | 84,7 | 86,7 | 91,2 | 88,5 | 47,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 |
| | Lípidos (g) | 0,8 | 0,5 | 0,5 | 1,3 | 1,2 | 5,7 | 5,0 | 5,1 | 5,4 | 5,0 | 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 | 0,9 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Hidratos Carbono (g) | 10,1 | 10,1 | 9,4 | 9,7 | 9,1 | 7,1 | 7,5 | 7,7 | 7,8 | 8,2 | 4,5 | 4,5 | 5,1 | 5,4 | 5,9 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 |
| | dos quais açúcares (g) | 2,3 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 2,1 | 1,6 | 1,4 | 1,4 | 1,3 | 1,2 | 1,2 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 |
| | Fibra (g) | 2,0 | 2,1 | 2,2 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 1,8 | 1,7 | 1,7 | 1,6 | 1,3 | 1,2 | 1,1 | 1,2 | 1,2 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 |
| | Proteína (g) | 1,7 | 1,8 | 1,8 | 1,9 | 1,9 | 8,1 | 8,9 | 9,1 | 9,3 | 9,6 | 9,6 | 10,3 | 10,3 | 10,0 | 9,7 | 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 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 6ª FEIRA | Energia (kj) | 186,1 | 188,7 | 188,7 | 227,6 | 222,9 | 1188,5 | 1181,1 | 1283,6 | 1248,7 | 1274,0 | 835,0 | 845,1 | 887,8 | 898,0 | 927,7 | 256,9 | 256,9 | 256,9 | 256,9 | 256,9 |
| | Energia (kcal) | 44,5 | 45,1 | 45,1 | 54,4 | 53,3 | 284,1 | 282,3 | 306,8 | 298,5 | 304,5 | 199,6 | 202,0 | 212,2 | 214,6 | 221,7 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 |
| | Lípidos (g) | 0,6 | 0,5 | 0,5 | 1,3 | 1,2 | 15,1 | 13,2 | 15,3 | 14,6 | 14,9 | 5,9 | 6,1 | 5,8 | 6,3 | 5,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | - dos quais AGS (g) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 2,8 | 2,5 | 2,8 | 2,8 | 2,7 | 1,2 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Hidratos Carbono (g) | 7,9 | 8,4 | 8,4 | 8,9 | 8,7 | 29,2 | 33,0 | 33,9 | 33,2 | 34,5 | 22,1 | 21,0 | 24,0 | 24,3 | 27,3 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 |
| | dos quais açúcares (g) | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,7 | 1,7 | 1,3 | 1,3 | 1,1 | 1,2 | 1,3 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 |
| | Fibra (g) | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,6 | 1,6 | 1,9 | 2,2 | 2,1 | 2,3 | 2,4 | 0,8 | 0,7 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Proteína (g) | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 7,2 | 6,9 | 7,4 | 7,6 | 7,3 | 14,0 | 15,3 | 15,3 | 14,5 | 14,4 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 |
| | Sal (g) | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,7 | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |