



Ementa

1

SEMANA DE XX A YY DE 2020

Segunda-feira

Sopa: Espinafres

Prato: Bife de frango de tomatada com massa espiral cozida e salada de alface e couve roxa ^{1,3}

Prato vegetariano: Caril de grão com lombardo e fusilli e salada ^{1,3}

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com queijo^{1,7} | Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Terça-feira

Sopa: Grão com nabiça

Prato: Bacalhau com natas e salada de alface e tomate ^{1,4,7}

Prato vegetariano: Ensopado de lentilhas e salada

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: logurte líquido de aromas e pão com manteiga^{1,7} | Lanche vegan: logurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Quarta-feira

Sopa: Creme de abóbora

Prato: Feijoadada estufada simples (com couve lombarda, cenoura e arroz)

Prato vegetariano: Feijoadada vegetariana (com arroz)

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com fiambre ^{1,6,7,12} | Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Quinta-feira

Sopa: Macedónia de legumes

Prato: Abrótea cozida com batatas e Legumes Cozidos (brócolos e cenoura baby) ⁴

Prato vegetariano: Empadão de batata, curgete, soja e abóbora ⁶

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Gelatina ou fruta da época

Lanche: logurte líquido de aromas e pão com manteiga^{1,7} | Lanche vegan: logurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Sexta-feira

Sopa: Creme de alho francês

Prato: Massa de peru à primaveril (cenoura, ervilha e milho) ^{1,3}

Prato vegetariano: Massa vegetariana à primaveril

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com marmelada^{1,7} | Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com marmelada ^{1,5,6,8}

Declaração Nutricional (100g)

V.E (KJ/Kcal)

JI	EB1
154/37	170/41
800/191	804/255
769/183	785/250
251/60	251/60
345/83	345/83

V.E (KJ/Kcal)

JI	EB1
195/47	178/42
565/135	646/155
408/98	425/102
251/60	251/60
765/183	765/183

V.E (KJ/Kcal)

JI	EB1
123/29	131/31
558/133	602/144
711/170	747/179
251/60	251/60
360/86	360/86

V.E (KJ/Kcal)

JI	EB1
138/33	140/33
600/143	1033/247
428/102	464/111
389/93 ou 251/60	389/93 ou 251/60
765/183	765/183

V.E (KJ/Kcal)

JI	EB1
165/39	170/41
547/131	604/144
326/78	334/80
251/60	251/60
335/80	335/80

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor. Ao lanche, à 2ª, 4ª e 6ª existe como 2ª alternativa de guarnição, o pão com manteiga.

- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Captações previstas.

- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.

- **Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoinos⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremço¹³ ou Moluscos¹⁴.** Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Ementa

2

SEMANA DE XX A YY DE 2020

Segunda-feira

Sopa: Feijão verde

Prato: Pescada à gomes de sá estufada com salada de alface, tomate e milho^{3,4}

Prato vegetariano: Estufado de grão com batata, cenoura e salada

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: iogurte líquido de aromas e pão com manteiga^{1,7} | Lanche vegan: iogurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Declaração Nutricional (100g)

V.E (KJ/Kcal)	
JI	EB1
126/30	138/33
413/99	424/101
311/74	393/94
251/60	251/60
765/183	765/183

Terça-feira

Sopa: Agrião

Prato: Frango assado com massa cozida, brócolos e cenoura salteados^{1,3}

Prato vegetariano: Fusilli com cogumelos laminados, brócolos, cenoura e ervilhas^{1,3}

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com queijo^{1,7} | Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

V.E (KJ/Kcal)	
JI	EB1
181/43	183/44
1041/375	1638/392
292/70	309/74
251/60	251/60
345/83	345/83

Quarta-feira

Sopa: Creme de cenoura com massinhas^{1,3}

Prato: Lombos de peixe em papelote com ervas aromáticas, arroz primavera (ervilha, milho, cenoura) e salada de alface⁴

Prato vegetariano: Assado de curgete e beringela com ervas polvilhado com sementes e arroz primavera

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: iogurte líquido de aromas e pão com manteiga^{1,7} | Lanche vegan: iogurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

V.E (KJ/Kcal)	
JI	EB1
188/45	202/48
435/104	528/126
133/31	168/40
251/60	251/60
765/183	765/183

Quinta-feira

Sopa: Couve portuguesa

Prato: Jardineira de vaca estufada

Prato vegetariano: Jardineira vegetariana estufada

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com marmelada^{1,7} | Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com marmelada^{1,5,6,8}

V.E (KJ/Kcal)	
JI	EB1
125/30	136/32
349/83	364/87
416/99	424/101
251/60	251/60
335/80	335/80

Sexta-feira

Sopa: Creme de feijão

Prato: Empadão de atum com arroz no forno e salada de alface, pepino e beterraba⁴

Prato vegetariano: Tomatada de legumes e soja com arroz e salada⁶

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Pudim^{3,7} ou Fruta da época

Lanche: iogurte líquido de aromas e pão com fiambre^{1,6,7,12} | Lanche vegan: iogurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

V.E (KJ/Kcal)	
JI	EB1
172/41	184/44
874/209	925/221
224/172	713/170
469/112 ou 251/60	469/112 ou 251/60
360/86	360/86

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor. Ao lanche, à 3ª, 5ª e 6ª existe como 2ª alternativa de guarnição, o pão com manteiga.

- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Captações previstas.

- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.

- **Contem Alergênicos: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoin⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremço¹³ ou Moluscos¹⁴.** Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

3

SEMANA DE XX A YY DE 2020

Segunda-feira

Sopa: Creme de curgete e abóbora

Prato: Rolo de carne mista estufado com massa espiral colorida cozida e salada de alface, cebola e cenoura ralada^{1,6}

Prato vegetariano: Tomate recheado com arroz alegre (legumes e ervilha) e salada

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com queijo^{1,7} | Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Terça-feira

Sopa: Nabiça

Prato: Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate aromatizada com orégãos^{1, 2,4,6,7,8,9,10,11,14}

Prato vegetariano: Tofu grelhado com arroz de cenoura e salada⁶

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: iogurte líquido de aromas e pão com manteiga^{1,7} | Lanche vegan: iogurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Quarta-feira

Sopa: Couve coração

Prato: Frango estufado com cogumelos e cenoura acompanhado com massa cozida e salada de alface e pepino^{1,3}

Prato vegetariano: Salada de massa estufada com cogumelos, grão e legumes^{1,3}

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com fiambre^{1,6,7,12} | Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Quinta-feira

Sopa: Grão com couve lombarda

Prato: Peixe cozido (pescada) com batata cozida, feijão verde, couve flor e cenoura salteados⁴

Prato vegetariano: Salada russa vegetariana

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Gelatina ou fruta da época

Lanche: iogurte líquido de aromas e pão com manteiga^{1,7} | Lanche vegan: iogurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Sexta-feira

Sopa: Creme de alho francês com cenoura

Prato: Esparguete à bolonhesa estufado com salada de alface e tomate^{1, 3}

Prato vegetariano: Esparguete à bolonhesa vegetariano com feijão e salada^{1,3}

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com marmelada^{1,7} | Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com marmelada^{1,5,6,8}

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor. Ao lanche, à 2ª, 4ª e 6ª existe como 2ª alternativa de guarnição, o pão com manteiga.

- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Capitações previstas.

- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.

- **Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoinos⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremoço¹³ ou Moluscos¹⁴.** Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração Nutricional (100g)

V.E (KJ/Kcal)	
JI	EB1
119/29	122/29
635/152	716/172
267/64	307/73
251/60	251/60
345/83	345/83

V.E (KJ/Kcal)	
JI	EB1
129/31	149/36
915/219	965/231
526/126	550/132
251/60	251/60
765/183	765/183

V.E (KJ/Kcal)	
JI	EB1
123/29	134/32
509/121	569/136
293/70	355/85
251/60	251/60
360/86	360/86

V.E (KJ/Kcal)	
JI	EB1
231/55	231/55
358/86	449/107
313/75	339/81
389/93 ou 251/60	389/93 ou 251/60
765/183	765/183

V.E (KJ/Kcal)	
JI	EB1
46/35	165/39
728/174	809/194
1082/259	1134/271
251/60	251/60
335/80	335/80



Ementa

4

SEMANA DE XX A YY DE 2020

Segunda-feira

Sopa: Creme de grão

Prato: Lombinhos de pescada de cebolada estufados e aromatizados com ervas aromáticas acompanhados com batata e macedónia cozidas ^{4,12}

Prato vegetariano: Salada de batata e macedónia cozidas

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: iogurte líquido de aromas e pão com manteiga^{1,7} | Lanche vegan: iogurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Terça-feira

Sopa: Legumes

Prato: Strogonoff peru estufado com cogumelos (natas) e esparguete cozido com salada de alface e tomate ^{1,3,7}

Prato vegetariano: Couscous estufado com cogumelos, feijão, legumes e salada⁶

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com queijo^{1,7} | Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Quarta-feira

Sopa: Primavera

Prato: Pasteis de bacalhau fritos com arroz de legumes (tomate e cenoura) e salada de alface e pepino ^{1,3,4,6,7,8,9,10,11,13,14}

Prato vegetariano: Pastel/crepe vegan frito com arroz de tomate e salada de alface, pepino e tomate^{1,6}

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: iogurte líquido de aromas e pão com manteiga^{1,7} | Lanche vegan: iogurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Quinta-feira

Sopa: Juliana

Prato: Hambúrguer no forno com massa cozida e salada de alface e cenoura ralada ^{1,12}

Prato vegetariano: Soja à bolonhesa com couves de bruxelas e salada^{1,3,6}

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com marmelada^{1,7} | Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com marmelada^{1,5,6,8}

Sexta-feira

Sopa: Creme de hortaliça

Prato: Salada russa de atum cozida (batata, ovo, ervilha, cenoura) ^{3,4}

Prato vegetariano: Salada russa vegetariana

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Pudim^{3,7} ou fruta da época

Lanche: iogurte líquido de aromas e pão com fiambre ^{1,6,7,12} | Lanche vegan: iogurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor. Ao lanche, à 3ª, 5ª e 6ª existe como 2ª alternativa de guarnição, o pão com manteiga.

- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Capitações previstas.

- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.

- **Contem Alergênicos:** Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoinos⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremçoço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração Nutricional (100g)

V.E (KJ/Kcal)

JI	EB1
184/44	198/47
265/63	258/62
223/53	203/49
251/60	251/60
765/183	765/183

V.E (KJ/Kcal)

JI	EB1
142/34	125/30
460/110	532/127
486/116	536/128
251/60	251/60
345/83	345/83

V.E (KJ/Kcal)

JI	EB1
142/34	164/39
474/127	542/129
768/183	842/202
251/60	251/60
765/183	765/183

V.E (KJ/Kcal)

JI	EB1
142/32	144/35
907/217	999/239
768/183	1053/252
251/60	251/60
335/80	335/80

V.E (KJ/Kcal)

JI	EB1
185/44	185/44
339/81	427/102
313/75	470/112
469/112 ou 251/60	469/112 ou 251/60
360/86	360/86



Ementa

5

SEMANA DE XX A YY DE 2020

Segunda-feira

Sopa: Creme de alface
Prato: Almôndegas estufadas em molho de tomate e cenoura às rodelas com massa cozida e salada de alface ^{1,3}
Prato vegetariano: Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada ^{1,3}
Pão: Mistura ¹
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão com queijo ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal ^{1,5,6,8}

Declaração Nutricional (100g)

V.E (KJ/Kcal)	
JI	EB1
136/32	145/35
538/129	649/143
665/159	735/176
251/60	251/60
345/83	345/83

Terça-feira

Sopa: Feijão vermelho e couve portuguesa
Prato: Salmão em papelote com batata e legumes cozidos (feijão verde e cenoura) ⁴
Prato vegetariano: Seitan grelhado com ervas acompanhado de batata e legumes cozidos (feijão verde e cenoura)
Pão: Mistura ¹
Sobremesa: Gelatina ou fruta da época
Lanche: Iogurte líquido de aromas e pão com manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Iogurte de soja e pão com creme vegetal ^{1,5,6,8}

V.E (KJ/Kcal)	
JI	EB1
161/39	193/46
903/216	919/220
359/86	575/138
389/93 ou 251/60	389/93 ou 251/60
765/183	765/183

Quarta-feira

Sopa: Canja com massa ^{1,3}
Prato: Arroz de aves aromatizado com açafrão e salada mista ^{1,6,12}
Prato vegetariano: Soja estufada com arroz de feijão ⁶
Pão: Mistura ¹
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão com fiambre ^{1,6,7,12} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal ^{1,5,6,8}

V.E (KJ/Kcal)	
JI	EB1
576/138	744/178
499/119	736/176
932/223	1104/264
251/60	251/60
360/86	360/86

Quinta-feira

Sopa: Creme de legumes aromatizado com coentros
Prato: Salada de bacalhau cozido com ½ ovo, batata e legumes cozidos (feijão verde e cenoura), aromatizada com salsa picada ^{3,4}
Prato vegetariano: Ervilhas estufadas com batata e legumes
Pão: Mistura ¹
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte líquido de aromas e pão com manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Iogurte de soja e pão com creme vegetal ^{1,5,6,8}

V.E (KJ/Kcal)	
JI	EB1
142/34	142/34
353/84	380/91
256/61	283/68
251/60	251/60
765/183	765/183

Sexta-feira

Sopa: Feijão verde e curgete
Prato: Rancho estufado (porco, peru, massa cotovelinhos, grão, couve coração e cenoura) ^{1,3}
Prato vegetariano: Rancho vegetariano ^{1,3}
Pão: Mistura ¹
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão com marmelada ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com marmelada ^{1,5,6,8}

V.E (KJ/Kcal)	
JI	EB1
73/17	73/17
507/121	595/142
355/85	360/86
251/60	251/60
335/80	335/80

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor. Ao lanche, à 2ª, 4ª e 6ª existe como 2ª alternativa de guarnição, o pão com manteiga.
- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Capitações previstas.
- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.
- Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoins⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremeço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

6

SEMANA DE XX A YY DE 2020

Segunda-feira

Sopa: Feijão com couve lombarda

Prato: Massada de atum estufada com cenoura com salada de alface e tomate ^{1,3,4}

Prato vegetariano: Hambúrguer vegen grelhado acompanhado com molho de tomate, macarronete cozido e salada ^{1,3}

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: logurte líquido de aromas e pão com manteiga^{1,7} | Lanche vegan: logurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Terça-feira

Sopa: Creme de couve flor

Prato: Frango (pernas/coxas) no forno (aromatizado com limão e ervas aromáticas) com arroz cozido e salada de alface e tomate ^{1,3,12}

Prato vegetariano: *Tagliatelle* de legumes (beringela e curgete) estufado com feijão e salada

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com queijo^{1,7} | Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Quarta-feira

Sopa: Juliana

Prato: Bacalhau à Brás aromatizado com salsa e salada de alface e couve roxa ^{3,4}

Prato vegetariano: Ervilhas guisadas com cenoura, arroz e salada

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: logurte líquido de aromas e pão com manteiga^{1,7} | Lanche vegan: logurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Quinta-feira

Sopa: Legumes

Prato: Arroz à valenciana estufado (ervilha e cenoura) com salada de alface ^{6,12}

Prato vegetariano: Arroz à valenciana vegetariano com salada^{6,12}

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com marmelada^{1,7} | Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com marmelada^{1,5,6,8}

Sexta-feira

Sopa: Creme de hortaliça

Prato: Pescada à lagareiro com batata aromatizada e salada de alface, tomate e cenoura⁴

Prato vegetariano: Estufado de grão com batata e salada mista

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Pudim^{3,7} ou fruta da época

Lanche: logurte líquido de aromas e pão com fiambre ^{1,6,7,12} | Lanche vegan: logurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor. Ao lanche, à 3ª, 5ª e 6ª existe como 2ª alternativa de guarnição, o pão com manteiga.

- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Capitações previstas.

- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.

- **Contem Alergênicos:** Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoinos⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², **Tremoço¹³ ou Moluscos¹⁴**. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração Nutricional (100g)

V.E (KJ/Kcal)	
JI	EB1
193/46	216/52
598/143	657/157
1019/244	1085/260
251/60	251/60
765/183	765/183

V.E (KJ/Kcal)	
JI	EB1
152/36	153/36
675/162	716/171
602/144	637/152
251/60	251/60
345/83	345/83

V.E (KJ/Kcal)	
JI	EB1
142/34	156/37
446/107	536/128
467/112	489/117
251/60	251/60
765/183	765/183

V.E (KJ/Kcal)	
JI	EB1
125/30	142/34
574/187	655/157
402/96	457/109
251/60	251/60
335/80	335/80

V.E (KJ/Kcal)	
JI	EB1
185/44	185/44
555/133	607/145
311/74	324/77
469/112 ou 251/60	469/112 ou 251/60
360/86	360/86



Ementa