



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Escola Básica de Santa Marta de Penaguião Semana de 15 a 19 de setembro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,3	0,5	0,6	0,2
Prato	Strogonoff de porco (fêveras de porco estufada com cogumelos) com esparguete ^{1,3}	797	189	5,2	1,3	20,2	0,8	14,9	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos com esparguete ^{1,6,10,11}	828	196	2,5	0,5	32,3	1,6	10,0	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	100	24	0,1	0,0	2,8	0,4	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	276	66	1,9	0,3	9,4	0,8	2,4	0,2
Prato	Douradinhos no forno panado aromatizado com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1010	239	4,2	0,6	42,0	2,1	7,3	0,6
Vegetariana	Seitan assado com abóbora, beringela e arroz de cenoura ^{1,6}	856	203	6,0	1,0	24,2	1,1	12,5	0,4
Salada	Abóbora, beterraba e cenouras assadas	354	85	7,0	1,0	4,4	2,7	0,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	163	39	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Rancho (porco, frango, cenoura, repolho, grão-de-bico e macarronete) ^{1,6,10}	821	195	5,5	1,4	21,7	1,7	13,6	0,2
Vegetariana	Massa penne com grão-de-bico, tomate, cenoura e repolho ^{1,6,10}	1113	265	7,4	1,2	37,7	3,0	9,6	0,4
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	197	47	1,6	0,3	6,3	1,0	1,1	0,2
Prato	Salada de batata com lascas de cavala (milho e cenoura) ^{4,6}	484	115	3,6	0,3	13,1	1,0	6,9	0,2
Vegetariana	Salada quente de batata, feijão frade, milho, cenoura e feijão verde	556	131	0,3	0,1	24,3	1,0	6,2	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	1,3	3,0	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época (3 variedades) ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	164	39	1,5	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Frango assado com alecrim e arroz	816	193	4,7	0,8	22,6	0,5	15,0	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes (cenoura, couve-flor, repolho e feijão-verde)	896	213	3,7	0,5	36,0	0,9	8,4	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Escola Básica de Santa Marta de Penaguião Semana de 22 a 26 de setembro de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	199	47	1,6	0,3	6,6	0,8	0,9	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre, cenoura e salsa (sem adição de gordura), acompanha com arroz ^{1,3,6,7}	773	184	5,9	1,7	22,4	1,1	9,3	0,6
Vegetariana	Cogumelos salteados com legumes (cenoura e couve branca) com arroz de feijão branco	864	205	7,1	1,1	29,1	0,8	4,8	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	269	64	2,0	0,3	8,3	0,9	2,2	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com molho de cenoura ^{1,3,4}	954	227	9,7	1,5	23,7	1,8	10,6	0,9
Vegetariana	Arroz de soja com cogumelos, abóbora e espinafres no forno ^{1,6,8,11}	995	236	3,3	0,5	29,7	4,4	18,8	0,2
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	116	28	0,6	0,1	2,0	0,6	2,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}	260	62	2,9	0,8	6,5	0,3	1,8	0,4
Prato	Pá de porco estufada com massa espiral ^{1,3}	1017	242	9,5	2,7	25,0	0,9	13,5	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cenoura e couve branca com massa fusilli ^{1,6,10}	1062	252	3,7	0,7	41,4	2,7	11,3	0,4
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e tomate	109	26	0,1	0,0	3,9	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	159	38	1,5	0,3	4,8	0,6	0,9	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1043	249	8,1	1,0	32,1	1,0	11,3	0,6
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com legumes (abóbora, brócolos, repolho) e arroz branco ^{9,10,11}	1017	242	6,5	0,9	37,9	1,2	6,4	1,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época (3 variedades) ⁷	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	0,1
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	0,9	0,7	0,2
Prato	Jardineira de aves (peru, frango, cenoura, ervilhas e batata) ^{1,6}	501	119	4,4	1,2	9,6	0,8	9,7	0,3
Vegetariana	Jardineira vegetariana (grão-de-bico, batata, cenoura, ervilhas, alho-francês e pimento)	528	125	2,2	0,3	19,9	1,4	4,7	0,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e cebola	241	57	1,6	0,0	5,5	0,6	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião
Escola Básica de Santa Marta de Penaguião
Semana de 29 de setembro a 3 de outubro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	312	75	1,6	0,2	11,1	0,7	3,2	0,2
Prato	Almôndegas de aves envoltas em molho de tomate com esparguete ^{1,3,6,12}	861	205	8,3	3,6	21,1	1,4	11,0	0,9
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, nabo e abóbora) com esparguete ^{1,6,8,10,11}	796	189	4,0	0,7	22,0	4,1	14,3	0,3
Salada	Macedónia (cenoura, feijão-verde e nabo)	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Lombo de fogueiro assado com molho de legumes e arroz branco ^{4,9,10,11}	640	152	4,1	0,6	18,9	0,6	9,0	0,6
Vegetariana	Feijão-frade cozido com pimento, abóbora e nabo, acompanha com arroz	1095	259	5,1	0,9	42,1	1,1	9,6	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Crema de brócolos (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	197	47	1,6	0,3	6,3	1,0	1,1	0,2
Prato	Peru estufado com massa espiral ^{1,3}	726	172	3,1	0,6	18,7	0,7	17,0	0,3
Vegetariana	Parrilhada de alho-francês, abóbora, curgete, repolho e cogumelos com lentilhas salteadas e massa espiral com massa espiral ^{1,6,10,11}	859	204	5,2	0,9	30,0	1,2	8,5	0,5
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	112	26	0,1	0,0	3,9	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,9	0,3	4,7	0,6	0,6	0,2
Prato	Salada de salmão com batata, cenoura e ervilhas ^{2,4,14}	652	156	9,0	1,7	10,1	0,9	8,1	0,2
Vegetariana	Salada de batata com grão-de-bico e legumes (brócolos, ervilhas e cenoura)	540	128	0,9	0,1	22,4	1,6	5,4	0,1
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	165	40	0,3	0,1	6,6	0,3	2,0	0,4
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti / fruta da época (3 variedades) ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	150	36	1,8	0,3	3,8	0,4	0,7	0,2
Prato	Feijoada à portuguesa (porco, frango, feijão catarino, cenoura e repolho) acompanha com arroz	834	199	6,5	1,6	20,2	0,5	14,7	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve lombarda, cenoura, abóbora e curgete) com arroz	841	200	3,5	0,5	28,8	1,0	9,2	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Escola Básica de Santa Marta de Penaguião Semana de 6 a 10 de outubro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	164	39	1,5	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer de aves com massa espiral estufada com cenoura ^{1,3,6,12}	853	202	5,8	2,0	20,8	1,3	16,8	0,2
Vegetariana	Estufadinho de abóbora, cenoura e lentilhas com massa espiral ^{1,6,10}	1052	250	3,6	0,7	41,3	2,8	11,1	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada com arroz de cenoura ⁴	703	167	4,1	0,6	20,8	0,8	11,3	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes e feijão catarino (cenoura, curgete e tomate) no forno com arroz	1145	273	5,8	0,7	44,5	1,0	10,2	0,4
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	182	43	1,0	0,1	4,3	0,4	3,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	276	66	1,9	0,3	9,4	0,8	2,4	0,2
Prato	Frango assado com alecrim e esparguete ^{1,3}	818	194	4,6	0,9	21,3	0,9	16,4	0,4
Vegetariana	Tofu salteado com cogumelos e espinafres com esparguete ^{1,6,10}	708	168	6,1	1,3	18,7	1,3	8,6	0,5
Salada	Macedónia (cenoura, feijão-verde e nabo)	590	142	12,1	1,7	5,7	0,1	1,8	0,8
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,3	13,6	0,7	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,8	0,7	0,9	0,2
Prato	Paloco com natas ^{4,5,6,7}	548	132	5,3	1,0	13,1	0,3	7,7	0,7
Vegetariana	Salada de batata, grão-de-bico, brócolos e cenoura ¹²	585	139	2,5	0,3	21,3	1,8	5,7	0,2
Salada	Abóbora, brócolos e repolho	121	29	0,5	0,1	3,5	0,9	2,1	0,4
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época (3 variedades) ⁷	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	0,1
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Canja e sopa de feijão-verde (cebola, cenoura e repolho) ^{1,6,7,10,12}	184	44	1,1	0,2	5,9	0,6	2,2	0,2
Prato	Cubinhos de porco estufados com arroz branco	1031	245	10,1	2,8	25,6	0,5	12,6	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (cenoura, curgete e couve branca) com lentilhas ^{1,6,10,11,12}	863	204	2,8	0,4	35,6	0,9	8,0	0,3
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e tomate	109	26	0,1	0,0	3,9	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal