


Ementa 03 a 07 de Março 2025

	2ª Feira						3ª Feira						4ª Feira						5ª Feira						6ª Feira																								
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																																
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal														
Sopa																									170kJ/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	Creme de legumes												Sopa feijão verde					
																									2641kJ/631kcal	41,5	17,6	12,7	1,5	52,4	0,43	Strogonoff de novilho com massa penne												Empadão de atum					
Prato																									537kJ/128kcal	4,9g	10,8g	14g	0,7g	8g	0,39g	Peito de Frango grelhado com massa penne												Medalhões de pescada braseada com batata assada					
																									76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	Salada												Legumes					
Dieta																									762kJ/182Kcal	8,2g	5,8g	1,9g	19,1g	4,9g	0,215g	Mousse de Chocolate												Laranja					
																									219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g																		
Acompanhamento																																																	
Sobremesa																																																	

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alérgenos: Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Burguer vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja. Contém leite, ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Stogonof de novilho contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Peito de frango contém frango Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Massa penne contém cereais que contêm glúten.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.

Ementa 10 a 14 de Março 2025

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sal
Sopa	210k/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	210k/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	183k/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g	265k/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Caldo Verde							Creme cenoura							Creme de abóbora sem batata							Canja de Galinha							Sopa de grão com espinafres						
Prato	716k/171kcal	7,3g	3,6g	14,34g	2,19g	12,92g	0,39g	860k/206Kcal	12,3g	2,7g	13g	1,4g	11g	0,11g	433k/103kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g	696k/166Kcal	7,5g	2,7g	16,7g	2,05g	9,05g	1,1g	598k/143kcal	3,3g	0,5g	29g	2,1g	1,2g	1,26g
	Bife de peru com cogumelos com arroz branco							Carne de novilho estufada com massa fusilli tricolor							Arroz de Atum							Almôndegas com esparguete							Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura						
Dieta	511k/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	2558k/1kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26	621k/148kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	731k/175kcal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g	589k/141kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,55g
	Pernas de Frango assado com arroz branco							Bife de frango com massa fusilli tricolor							Pescada cozida com batata cozida							Peito peru estufado com esparguete							Filete de robalo com batata cozida						
Acompanhamento	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219k/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Salada							Salada							Salada							Salada							Legumes						
Sobremesa	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	170k/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Maçã							Pêra							Banana							Laranja							Uvas						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Jardineira de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremçoço. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Quiche de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Filete de Robalo contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Almondegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Bife de frango contém leite. Carne de novilho estufado pode conter vestígios de aipo. Bife de peru com cogumelos contém cereais que contêm glúten, leite, mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Ratatouille de legumes pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Massa fusilli tricolor contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de ovo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.


Ementa 17 a 21 de Março 2025

	2ª Feira								3ª Feira								4ª Feira								5ª Feira								6ª Feira							
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																							
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sol	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sol	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sol	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sol	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sol					
Sopa	170k/140kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	268k/64kcal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,2g	181k/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	237k/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	529k/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g					
	Creme de legumes							Sopa de grão com nabiças							Sopa feijão verde							Sopa Camponesa							Sopa de Agrião											
Prato	610k/146kcal	1,89g	0,47g	21,3g	1,76g	12,2g	0,33g	576k/138kcal	9g	2,8g	6g	0,7g	9g	0,69g	883k/212kcal	13,5g	6,8g	14,7g	3g	7,9g	0,2g	1121k/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g	448k/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g					
	Frango à Brás							Costeletas à salsicheiro com puré de batata							Farfalle com legumes salteados e salmão							Arroz de pato							Massinha de Peixe											
Dieta	511k/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	2558k/13kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26	598k/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	688k/164kcal	2,54g	0,73g	20,0g	1,23g	16,5g	0,34g	621k/148kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g					
	Pernas de Frango assado com arroz branco							Bife de frango com esparguete							Medalhões de pescada braseada com batatinha assada							Hamburguer de frango com massa penne							Pescada cozida com batata cozida											
Acompanhamento	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219k/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g					
	Salada							Salada							Salada							Salada							Legumes											
Sobremesa	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	299k/71kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g	170k/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g					
	Maçã							Banana							Pêra Rocha							Gelatina							Mandarina											

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com nabiças contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Tortilha de vegetais contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Pataniscas de legumes contém cereais que contêm glúten, leite, sulfitos e ovo. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Strogonof de espargos e soja contém cereais que contêm glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo e frutos de casca rija. Massinha de peixe contém cereais que contêm glúten e peixe. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Farfalle com legumes salteados e salmão contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Hamburguer de frango do campo pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contém leite. Costeletas à salsicheiro contém cereais que contêm glúten, mostarda, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e leite. Frango à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo. Massa penne contém cereais que contêm glúten. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.

Ementa 24 a 28 de Março 2025

	2ª Feira								3ª Feira								4ª Feira								5ª Feira								6ª Feira							
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																							
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal					
Sopa	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	227kJ/54kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	183kJ/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g	237kJ/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g					
	Creme cenoura							Sopa de feijão branco com couve							Caldo Verde							Canja de Galinha							Sopa Camponesa											
Prato	511kJ/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	832kJ/199Kcal	10,6g	1,8g	15g	1,3g	12g	0,30g	837kJ/200kcal	10,8g	2,5g	12,2g	1g	13,4g	0,9g	823kJ/196kcal	9,1g	3,3g	15,4g	1,5g	13,1g	0,2g	448kJ/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g					
	Pernas de Frango assado com arroz de cenoura							Vitela à Sevilhana com massa penne							Bacalhau à brás							Macarrão com carne							Perca com molho de limão e batata assada											
Dieta	511kJ/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	1117kJ/267kcal	4,4g	1,8g	41g	0,6g	19g	0,15g	552kJ/132kcal	4,5g	1,1g	12	1,5g	12g	0,3g	726kJ/172kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g	490kJ/117kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g					
	Pernas de Frango assado com arroz de cenoura							Peito de peru estufado com massa penne							Filete de dourada no forno com batatinha cozida							Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco							Peixe vermelho no forno com batatinha cozida											
Acompanhamento	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g					
	Salada							Salada							Salada							Salada							Legumes											
Sobremesa	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398kJ/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	668kJ/92kcal	0,8g	0,5g	18,1g	16,3g	3,1g	0,09g	170kJ/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g					
	Maçã							Banana							Pêra Rocha							Pudim de Baunilha							Laranja											

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Moussaka de legumes contém cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, leite, mostarda, peixe, soja, tremço e sementes de sésamo. Burguer vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Feijoada de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e tremço. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Filete de dourada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bacalhau à brás contém leite, ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda e soja. Macarrão com carne contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de aipo, mostarda, ovo e soja. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Massa penne contém cereais que contêm glúten. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.

Ementa 31 de Março 2025

	2ª Feira								3ª Feira								4ª Feira								5ª Feira								6ª Feira							
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																							
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal					
Sopa	181kj/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g																																	
	Sopa feijão verde																																							
Prato	560kj/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g																																	
	Bife vaca com arroz cenoura																																							
Dieta	511kj/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g																																	
	Peito de peru estufado com arroz cenoura																																							
Acompanhamento	76kj/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g																																	
	Salada																																							
Sobremesa	398kj/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g																																	
	Pêra																																							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremçoço. Bifinhos de vaca contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.