





Segunda, 18 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa								
	Carne								
	Pescado								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Hortícola								


Terça, 19 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa								
	Carne								
	Pescado								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Hortícola								


Quarta, 20 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa								
	Carne								
	Pescado								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Hortícola								


Quinta, 21 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa								
	Carne								
	Pescado								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Hortícola								


Sexta, 22 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa								
	Carne								
	Pescado								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Hortícola								

Sábado, 23 mar.


		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa								
	Carne								
	Pescado								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Hortícola								

Domingo, 24 mar.


		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa								
	Carne								
	Pescado								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Hortícola								

Opção mais responsável, que apresenta menor pegada de carbono (gCO₂eq/porção).


Segunda, 18 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-frade	346	82	0,8	0,2	14,1	1,2	3,5	0,1
Carne	Frango no churrasco com arroz de ervilhas	772	183	2,8	0,5	23,6	0,2	15,3	0,3
Pescado	Tintureira estufada com molho de legumes e batata ^{4,9,10,11}	384	91	2,3	0,3	10	1,1	7,2	0,2
Dieta	Frango cozido com batata e brócolos	380	90	0,9	0,2	11,5	0,8	8,4	0,2
 Vegetariano	Tortilha vegetariana no forno (soja, pimento, macedónia, batata) ⁶	495	117	1,5	0,2	17,5	1,2	7,3	0,1
Hortícola	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0	2,2	2,2	1,3	0


Terça, 19 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de saboia	216	51	0,7	0,1	9,3	1,2	1,3	0,1
Carne	Carne de porco à portuguesa (porco, batata, pickles) ^{5,6,12}	599	270	10,6	2,3	10,1	0	8,8	0,2
Pescado	Solha no forno com ananás e arroz alegre ⁴	719	170	3,6	0,5	23,3	1,9	10,4	0,3
Dieta	Solha grelhada com arroz alegre ⁴	711	168	2,3	0,3	24,5	0,4	11,7	0,3
 Vegetariano	Seitan à gomes de sá ^{1,6}	507	121	3,9	0,7	12,3	1,2	8,3	0,4
Hortícola	Salada de couve roxa, pimento e tomate	114	27	0,2	0	3,5	3,2	1,5	0


Quarta, 20 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	227	54	0,7	0,1	10,1	1,1	1,3	0,1
Carne	Peru estufado em tomate com esparguete ^{1,3}	810	193	8,1	2	16,6	1,1	12,9	0,3
Pescado	Massada de tamboril com manjerição ^{1,3,4,12,14}	558	132	1,5	0,3	15,6	0,3	13,3	0,3
Dieta	Perna de peru corada com arroz branco ¹²	861	205	7,6	2	19,6	0,2	13,5	0,3
 Vegetariano	Croquetes de soja no forno com arroz branco ^{1,6}	1396	330	5	0,7	50,1	0,3	20,1	0,3
Hortícola	Salada de alface e pimentos	100	24	0,5	0,1	2,3	2,1	1,6	0


Quinta, 21 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	212	50	0,7	0,1	9,1	1,1	1,3	0,1
Carne	Bifanas com batata frita ¹²	592	269	9,6	1,7	11,1	0,6	8,8	0,2
Pescado	Pescada à poveira (pescada, batata e ovo com molho de cebolada) ^{3,4}	397	94	2,8	0,5	9,1	0,9	7,6	0,2
Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho ⁴	361	85	1,1	0,2	10,9	1	7,4	0,2
 Vegetariano	Beringela e pimentos grelhados com feijão preto e arroz	588	138	1,7	0,2	23,7	1,2	6,2	0,1
Hortícola	Salada de alface, milho e pepino	179	42	1,4	0,1	3,3	0,9	3,8	0


Sexta, 22 mar.


		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e legumes	289	68	1	0,1	11,4	1,1	2,5	0,1
Carne	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	794	188	4,5	1,5	21,8	0,3	14,7	0,3
Pescado	Salmão gratinado no forno com batata assada ⁴	699	167	9,8	1,8	11,2	0,7	7,9	0,1
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco	867	206	4,1	1,3	26,5	0	15,3	0,3
 Vegetariano	Estufadinho de grão com cogumelos e arroz de cenoura	961	229	5,8	0,8	34,9	1	7	0,4
Hortícola	Feijão-verde salteado	405	98	7,9	1,2	3,5	2,6	1,8	0,3

Sábado, 23 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	217	51	0,7	0,1	9,1	1,2	1,6	0,1
Carne	Omelete mista no forno com arroz de grelos ^{1,3,6,7}	817	194	6,1	2	24,7	0,3	9,1	0,5
Pescado	Corvina à rosa do adro com purê ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	446	106	1,9	0,5	12,8	0,6	8,8	0,1
Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e repolho ⁴	361	85	0,5	0,1	11	1	8,5	0,2
 Vegetariano	Tofu salteado com salada de batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{1,6}	456	109	3,7	0,7	12,8	1,2	4,8	0,2
Hortícola	Salada de cebola e couve roxa	114	27	0,1	0	3,7	3	1,7	0

Domingo, 24 nov.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e lentilhas ^{1,6,8,10,11}	342	81	0,8	0,1	14,5	1,1	3,8	0,1
Carne	Espetada de aves grelhada com esparguete ^{1,3,6,12}	765	181	2,8	0,9	20,6	1,2	16,8	0,4
Pescado	Filete de alabote dourado com arroz de legumes ^{1,3,4}	668	306	6,1	1	21,9	0,4	12,3	0,2
Dieta	Coxa de frango grelhada com esparguete ^{1,3}	772	182	2,7	0,6	20,9	0,8	18	0,3
 Vegetariano	Legumada (feijão catarino, cogumelos, tomate e couve branca) e arroz de legumes	694	165	4,6	0,7	25,8	1,1	4,3	0,4
Hortícola	Salada de alface e milho	276	65	2,2	0	5,1	0,4	5,9	0



 Opção mais responsável, que apresenta menor pegada de carbono (gCO₂eq/porção).

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço e 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.
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. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



CANTINA DE ENGENHARIA EMENTA

EMENTA - ALMOÇO: Semana de 25 a 31 de março de 2024

Segunda, 25 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	303	72	1,1	0,1	11,8	1	2,6	0,1
	Carne	943	223	7,3	1,9	21,7	0,1	17,6	0,2
	Pescado	592	140	2,4	0,3	18,5	0,5	10,1	0,4
	Dieta	1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3
	Vegetariano	844	200	4	1	26	2,3	14,4	0,5
	Hortícola	405	98	7,9	1,2	3,5	2,6	1,8	0,3



Terça, 26 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	222	53	0,8	0,1	9,4	1	1,5	0,1
	Carne	432	102	2	0,6	10,8	0,7	9,8	0,3
	Pescado	667	158	2	0,3	21,7	0,2	12,8	0,2
	Dieta	350	83	0,7	0,1	10,4	1	8,1	0,2
	Vegetariano	651	154	1,6	0,2	17,9	1,2	14,2	0,1
	Hortícola	79	19	0,3	0	2,2	2,2	1,3	0



Quarta, 27 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	294	70	0,8	0,1	11,7	1,1	2,7	0,1
	Carne	893	212	6,9	1,6	20,6	0,9	15,6	0,2
	Pescado	459	109	2,8	0,5	12,1	0,6	8,1	0,2
	Dieta	787	186	2,7	0,7	21,5	1,2	18,9	0,3
	Vegetariano	903	215	2,7	0,4	38	1,1	10	0,2
	Hortícola	234	55	1,4	0	5,9	2,5	3,9	0,1



Quinta, 28 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	209	49	0,7	0,1	8,8	0,9	1,4	0,1
	Carne	501	119	4,1	1,2	10	0,7	9,8	0,2
	Pescado	1085	258	10,1	2,4	25,6	1,3	14,7	1,1
	Dieta	317	75	0,1	0	10,2	0,9	7,3	0,4
	Vegetariano	694	164	2,7	0,5	27,5	2,4	6,1	0,1
	Hortícola	475	114	9	1,3	5,7	0,1	1,7	0,3



Sexta, 29 mar.


		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	261	63	3,5	1,1	4,9	0,2	2,1	0,4
	Carne	1448	347	23,4	7,8	19,9	0,1	14,1	0,3
	Pescado	541	129	5,4	1,2	11,8	0,8	7,8	0,2
	Dieta	779	185	7,4	2,1	14,7	0,3	14,2	0,2
	Vegetariano	483	115	3,8	0,8	13,6	0,9	5,5	0,2
	Hortícola	107	26	0,5	0,1	2,8	2,4	1,5	0,3

Sábado, 30 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	229	54	0,7	0,1	9,5	1,1	1,6	0,1
	Carne	491	117	3,7	0,8	11,5	0,8	8,1	0,2
	Pescado	396	94	1,7	0,3	11,9	0,8	7,1	0,2
	Dieta	361	85	0,2	0	10,8	0,7	9,6	1,7
	Vegetariano	675	160	3,2	0,5	23,9	2,3	6,6	0,2
	Hortícola	187	45	1	0,2	3,8	3	3,6	0,2

Domingo, 31 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	213	50	0,7	0,1	8,9	1	1,6	0,1
	Carne	713	170	5,8	1,6	18,9	0,4	9,9	0,6
	Pescado	434	103	1,9	0,3	13	0,6	7,8	0,2
	Dieta	720	171	2,7	0,5	21,6	0,5	14,5	0,2
	Vegetariano	422	100	3,2	0,7	12	0,9	5	0,2
	Hortícola	95	22	0,4	0,1	2,9	2,9	1,1	0


 Opção mais responsável, que apresenta menor pegada de carbono (gCO2eq/porção).

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 e 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

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

Segunda, 25 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas e curgete	223	53	0,7	0,1	9,2	0,9	1,6	0,1
Carne	Fêveras de porco grelhadas com molho de limão e arroz ^{6,7}	898	214	6,3	1,8	23,5	0,1	15,3	0,3
Pescado	Saladinha de peixe (grão, ovo, abrótea desfiada e salsa) ^{3,4}	512	121	1,3	0,2	15,6	0,9	10,4	0,2
Dieta	Abrótea escalfada com arroz branco e couve-de-bruxelas ⁴	603	143	1,4	0,2	20,4	0,6	11,5	0,3

	Vegetariano	Empadão de legumes (batata, cenoura, repolho, pimento e soja) ⁶	306	72	0,9	0,1	10,2	1	5	0,1
	Hortícola	Salada de cebola, cenoura e pimento vermelho	103	24	0,2	0	3,7	3,3	0,9	0,1

Terça, 26 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	216	51	0,7	0,1	9,1	1,1	1,4	0,1
Carne	Perna de peru estufada com cenoura aos cubos e esparguete ^{1,3}	810	193	7,2	1,9	17,8	1,1	13,8	0,3
Pescado	Carapau assado com arroz de tomate e pimentos ⁴	763	181	4,8	0,8	22,2	0,3	11,9	0,2
Dieta	Perna de peru cozida com cenoura e esparguete cozida ^{1,3}	832	197	6,3	1,9	19,5	1	15,3	0,3

	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de lentilhas ^{1,6,8,10,11}	1265	301	4	0,9	52,5	3	15,2	0,1
	Hortícola	Brócolos, cenoura e curgete cozidos	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,4

Quarta, 27 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cebola com juliana de couve	211	50	0,7	0,1	9	1,1	1,3	0,1
Carne	Arroz de pato ^{1,6,7,12}	837	199	8,2	2,7	15,9	0,3	15,3	0,5
Pescado	Raia assada com batata cozida e molho verde ^{4,12}	414	98	2,6	0,4	13,2	1	4,7	0,2
Dieta	Raia ao vapor com batata cozida e feijão-verde ⁴	317	75	0,1	0	13	1,2	4,7	0,3

	Vegetariano	Fritatta de legumes com seitan e arroz ^{1,6}	833	198	4,2	0,8	29,2	1	9,9	0,3
	Hortícola	Salada de alface, cenoura e pepino	83	20	0,3	0,1	2,3	2,2	1,3	0,1


Quinta, 28 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	220	52	0,7	0,1	9,4	1,1	1,4	0,1
Carne	Cubinhos de peru estufados com molho de tomate e macarronete ^{1,6}	765	181	4,3	0,9	19,6	1,6	15,9	0,3
Pescado	Cavala grelhada com molho de alho e arroz branco ^{4,7}	1001	239	11,6	2,9	17,6	0,2	15,7	0,3
Dieta	Escalopes de porco grelhados com macarronete cozido ^{1,6}	867	205	4	1,4	23,5	1,3	18,7	0,3

	Vegetariano	Feijão fradinho com migas de broa e arroz branco ¹	1247	295	4,4	0,8	50,9	1,5	10,7	0,3
	Hortícola	Salada de couve roxa, milho e pepino	196	46	1,1	0	4,5	2,1	3,7	0


Sexta, 29 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de legumes e lentilhas ^{1,6,8,10,11}	272	65	0,8	0,1	11,4	1	2,6	0,1
Carne	Empadão de carne de vaca com cenoura ^{3,7,12}	462	111	6,1	2,1	6,4	0,3	7,3	0,1
Pescado	Potas estufadas com arroz branco ¹⁴	661	157	3,1	0,5	20	0,1	11,8	0,4
Dieta	Potas grelhadas com arroz branco ¹⁴	608	143	1,7	0,3	18,8	0,1	13,1	0,5

	Vegetariano	Ratatouille de soja (legumes, cogumelos) e batata salteada ⁶	542	129	3,8	0,5	14,1	0,9	8,1	0,3
	Hortícola	Salada de cenoura e pepino	91	22	0,3	0,1	2,9	2,7	1,1	0,1


Sábado, 30 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de hortaliça (couve-lombarda, batata, cenoura, cebola e curgete)	206	49	0,7	0,1	8,5	1,2	1,5	0,1
Carne	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,3,6,12}	926	221	8,4	3,5	24,5	1,5	11	0,8
Pescado	Bacalhau cozido com todos ^{3,4}	346	82	0,6	0,2	10,8	1,1	7,6	1,1
Dieta	Bife de vaca grelhado com esparguete ^{1,3}	856	202	3,9	1,4	24,5	0,9	16,9	0,3

	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão catarino, cogumelos, tomate) e massa fusilli ^{1,6}	666	159	2,5	0,4	25,1	1,6	8,3	0,2
	Hortícola	Salada de couve roxa	127	30	0	0	3,9	3,3	2	0

Domingo, 31 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino	306	73	0,9	0,1	12,6	0,9	2,9	0,1
Carne	Coelho à caçador com puré ^{7,12}	453	108	3,4	0,9	9,7	0,7	8,2	0,1
Pescado	Pargo assado com arroz de alecrim ⁴	791	188	4,1	0,6	24,7	0,2	12,5	0,3
Dieta	Pargo na chapa com batata cozida ⁴	366	86	0,2	0	12,9	0,8	7,6	0,2

	Vegetariano	Beringela recheada com soja, couve ralada e puré de cenoura ⁶	448	106	2,3	0,3	9,6	1,9	10,4	0,1
	Hortícola	Cenoura baby salteada	284	68	5,1	0,8	3,9	3,6	0,7	0,5

s3



Opção mais responsável, que apresenta menor pegada de carbono (gCO2eq/porção).

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço e 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Por motivos imprevisíveis, a ementa poderá sofrer alterações. O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017. 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. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal