

Semana de 31 de maio a 04 de junho de 2021

## ALMOÇO

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia	648	153	2,1	0,3	27,8	2,9	4,0	0,3
Prato	Atum c/ salada de batata e legumes com feijão-frade <sup>4</sup>	1239	293	5,6	0,9	42,0	2,5	16,4	1,1
Salada	Salada de alface	7	2	0,0	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0
Vegetariana	Salada de batata e legumes com feijão-frade	887	209	0,4	0,1	40,2	2,3	8,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor	658	156	2,1	0,3	27,6	3,8	4,8	0,3
Prato	Perna de frango no forno com batata pala-pala e arroz <sup>5,6,12</sup>	2082	497	25,1	3,4	34,8	1,7	29,6	0,7
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Vegetariana	Paella vegetariana c/ arroz, alho-francês, curgete, pimento, tomate e milho <sup>6</sup>	1821	431	5,7	0,8	55,6	2,2	33,8	0,3
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	217	51	0,2	0,0	11,1	10,2	1,2	0,4

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão catarino	455	108	2,3	0,3	17,3	1,4	3,9	0,2
Prato	Panados de pescada com arroz de ervilhas <sup>1,3,4,7</sup>	1447	344	3,9	0,7	63,2	1,8	12,6	0,6
Salada	Salada de alface e cenoura	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Massa espiral c/ legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) <sup>1,3</sup>	613	145	3,8	0,7	22,7	2,0	4,1	0,7
Sobremesa	Fruta da época	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana	Feriado								
Sobremesa									

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	186	44	2,1	0,3	5,4	0,4	0,7	0,3
Prato	Carne de porco estufada com esparguete <sup>1,3</sup>	1631	388	13,7	3,7	45,4	1,8	19,6	0,5
Salada	Salada de pepino e tomate	19	4	0,1	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Vegetariana	Soja grossa estufada com esparguete <sup>1,3,6</sup>	1766	418	5,6	0,9	57,9	1,9	29,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 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

C.M. NISA



Semana de 7 a 11 de junho de 2021  
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,3	2,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>	909	216	6,3	1,8	27,2	1,1	12,2	1,2
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,4	0,0
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, ervilha, curgete, brócolos e milho)	780	185	3,5	0,5	30,8	3,1	5,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	175	42	2,1	0,3	4,4	0,9	0,8	0,3
Prato	Fogonero estufado com ervas aromáticas e arroz de cenoura <sup>4</sup>	1430	339	6,5	0,9	51,4	1,1	17,1	0,9
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Vegetariana	Empadão de arroz de soja <sup>6,7</sup>	1138	270	4,8	1,2	36,5	1,0	19,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão c/ nabiças	442	105	2,2	0,3	16,5	1,7	3,4	0,2
Prato	Coxa de peru assada com massa espiral <sup>1,3</sup>	1614	384	17,4	5,0	21,4	1,0	35,2	0,8
Salada	Salada de alface e cenoura	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, couve branca e massa espiral <sup>1,3,6,10,11</sup>	1163	275	4,3	0,7	45,7	1,8	12,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana	Feriado								
Sobremesa									

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	276	66	2,1	0,3	9,4	1,2	1,6	0,3
Prato	Atum com arroz colorido (cenoura, ervilhas e milho) <sup>4</sup>	844	201	6,2	0,8	25,3	0,3	10,2	0,8
Vegetariana	Arroz primavera <sup>8,12</sup>	1047	249	4,2	0,5	43,1	4,4	9,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 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



C.M. NISA

Semana de 14 a 18 de junho de 2021  
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	320	76	2,0	0,3	11,4	1,2	2,4	0,2
Prato	Massinha peixe (pescada e tintureira) <sup>1,3,4</sup>	684	161	1,4	0,3	21,9	0,8	14,8	0,6
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	40	9	0,2	0,0	1,1	0,7	0,6	0,0
Vegetariana	Massa cotovelinhos com cenoura, ervilhas, curgete e nabo <sup>1,3</sup>	492	116	0,5	0,2	23,5	1,4	3,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Carne de porco assada com arroz de cenoura	1673	398	14,7	3,8	48,3	1,0	17,1	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Couve-flor com grão assado, especiarias e arroz branco	1536	365	7,7	1,1	61,9	1,3	9,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Abrótea assada com batata aos cubos no forno <sup>4</sup>	1356	322	8,1	1,2	43,8	3,0	16,4	0,6
Vegetariana	Salada de batata e legumes c/ feijão-verde, milho e soja <sup>6</sup>	1226	289	1,8	0,0	43,2	1,7	24,5	0,4
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana	644	152	2,2	0,3	27,4	3,4	4,1	0,3
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e massa espiral <sup>1,3,6,12</sup>	861	205	6,0	2,0	21,6	1,1	16,0	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com molho de tomate, massa espiral e soja <sup>1,3,6,7,8,9,10,12</sup>	1698	403	9,7	3,3	43,7	3,4	30,6	1,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Pescada estufada com arroz de tomate <sup>4</sup>	1514	360	9,3	1,4	51,1	0,8	17,1	0,4
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Vegetariana	Empadão de batata c/ lentilhas <sup>1,3,5,6,7,8,10,11,12</sup>	915	217	4,1	0,7	33,9	0,9	10,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 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



C.M. NISA

Semana de 21 a 25 de junho de 2021  
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Arroz de atum <sup>4</sup>	1049	249	8,1	1,2	31,9	0,5	11,8	1,1
Salada	Salada de cenoura	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Vegetariana	Couscous com legumes e soja <sup>1,6</sup>	962	228	1,6	0,3	24,4	0,6	24,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	319	76	2,1	0,3	11,8	1,4	1,8	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre e esparguete <sup>1,3,5,6</sup>	1476	351	11,7	2,8	43,7	2,1	15,9	0,9
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,4	0,0
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve e brócolos	561	134	3,5	0,4	17,9	1,0	7,2	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Feijoada de frango (cenoura e lombardo) com arroz <sup>6</sup>	2519	597	7,5	1,0	101,9	1,4	28,5	0,5
Salada	Salada de alface, tomate e milho	16	4	0,0	0,0	0,4	0,3	0,3	0,0
Vegetariana	Ratattouille de legumes (curgete, pimento e ervilhas) com massa espiral <sup>1,3</sup>	675	160	3,9	0,7	26,2	2,4	4,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	1748	415	10,3	1,5	49,0	0,7	29,9	0,8
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes (milho, couve-flor e feijão verde)	668	158	3,7	0,5	26,4	0,8	4,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana	644	152	2,2	0,3	27,4	3,4	4,1	0,3
Prato	Carne de porco guisada com macarrão, cenoura e ervilhas <sup>1,3</sup>	1202	286	12,2	3,5	25,7	1,5	17,0	0,7
Vegetariana	Grão estufado com macarrão, cenoura e couve <sup>1,3</sup>	1215	288	5,4	0,8	45,1	3,2	10,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite. 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 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

Semana de 28 de junho a 02 de julho de 2021  
ALMOÇO

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	322	76	2,1	0,3	11,8	1,3	1,8	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e milho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	963	228	4,2	0,5	39,9	1,2	6,5	0,5
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Vegetariana	Favas salteadas com legumes e arroz branco	1320	313	7,0	1,0	52,8	1,1	8,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	398	94	2,1	0,3	15,6	1,5	2,6	0,2
Prato	Frango estufado c/ feijão vermelho, macarrão e cenoura <sup>1,3</sup>	973	231	5,3	0,9	24,7	1,4	20,0	0,4
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve e brócolos com macarrão <sup>1</sup>	1014	241	4,0	0,7	39,5	2,2	11,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) <sup>1,3,6,7</sup>	692	164	3,9	1,0	26,0	2,1	4,9	0,6
Prato	Escamudo assado com ervas aromáticas, batata corada e brócolos <sup>4</sup>	1463	347	8,6	1,2	44,6	3,6	19,5	1,1
Salada	Salada de alface e couve roxa	8	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
Vegetariana	Salada de batata vegetariana (soja, nabo e feijão-verde) com molho bechamel <sup>1,5,6,7</sup>	1549	367	8,5	2,7	46,7	3,4	22,7	0,4
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Carne de porco estufada com arroz branco	1721	410	14,8	3,8	50,6	0,3	17,7	0,5
Salada	Cenoura e milho	53	13	0,4	0,0	1,2	0,3	1,0	0,0
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes com arroz branco	1205	286	6,5	1,0	49,7	1,1	5,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Hortaliça	330	78	2,1	0,3	12,0	1,7	2,0	0,2
Prato	Fusilli de salmão e legumes salteados (cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>1,3,4</sup>	1450	346	19,6	3,5	25,7	0,8	16,5	0,5
Vegetariana	Fusilli com feijão catarino e cenoura, repolho e milho <sup>1,3</sup>	1167	276	2,8	0,5	51,5	2,1	10,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 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