

SEGUNDA-FEIRA		06 DE ABRIL DE 2026
<b>SOPA</b>	Creme de couve-flor <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO 1</b>	Arroz colorido (cenoura, ervilhas) c/ ovo cozido <sup>3</sup>	
<b>PRATO 2</b>	Ovos mexidos c/ cogumelos, arroz colorido (cenoura e ervilhas) e salada de cenoura <sup>3</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã vermelha	
TERÇA-FEIRA		07 DE ABRIL DE 2026
<b>SOPA</b>	Creme de couve lombarda <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO 1</b>	Pescada cozida c/ cenoura e batata cozida <sup>4</sup>	
<b>PRATO 2</b>	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) c/ atum e ovo <sup>3,4</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Banana	
QUARTA-FEIRA		08 DE ABRIL DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de couve branca e feijão branco <sup>1,3,6,7,8,12,13</sup>	
<b>PRATO 1</b>	Aletria de vitela c/ cenoura, tomate (orégãos) <sup>1,3,9,10</sup>	
<b>PRATO 2</b>	Almôndegas à Bolonhesa c/ esparguete (cenoura, tomate, brócolos, alho francês) <sup>1,3,6,9,10</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Laranja	
QUINTA-FEIRA		09 DE ABRIL DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de nabo e grão-de-bico <sup>1,3,6,7,8,12,13</sup>	
<b>PRATO 1</b>	Arroz de tamboril c/ tomate, brócolos e coentros <sup>4,9,10</sup>	
<b>PRATO 2</b>	Pataniscas de bacalhau, arroz de tomate e salada de alface <sup>1,3,4,6,9,10,12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Pêra	
SEXTA-FEIRA		10 DE ABRIL DE 2026
<b>SOPA</b>	Creme de courgette <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO 1</b>	Massinha de frango c/ cenoura, couve branca e feijão branco (louro) <sup>1,3,6,12,13</sup>	
<b>PRATO 2</b>	Frango assado c/ limão e ervas de Provence c/ massa espiral colorida e salada de tomate e cenoura <sup>1.3.9.10</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten; <sup>2</sup>Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>3</sup>Ovos e produtos à base de ovos; <sup>4</sup>Peixes e produtos à base de peixes; <sup>5</sup>Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>6</sup>Soja e produtos à base de soja; <sup>7</sup>Leite e produtos à base de leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rija; <sup>9</sup>Aipo e produtos à base de aipo; <sup>10</sup>Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup>Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfites; <sup>13</sup>Tremoço e produtos à base de tremoço; <sup>14</sup>Moluscos e produtos à base de moluscos. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. **PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

*Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.*



SEGUNDA-FEIRA		13 DE ABRIL DE 2026
<b>SOPA</b>	Creme de abóbora <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO 1</b>	Arroz de peru c/ cenoura (salsa) <sup>9,10</sup>	
<b>PRATO 2</b>	Lentilhas estufadas c/ legumes (cenoura, brócolos, alho francês) e arroz branco <sup>9,10</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Laranja	
TERÇA-FEIRA		14 DE ABRIL DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de courgette e alho francês <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO 1</b>	Empadão de pescada c/ cenoura e tomate <sup>4</sup>	
<b>PRATO 2</b>	Pescada gratinada c/ batata, cenoura, couve branca e ovo <sup>1,3,4,7</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã vermelha	
QUARTA-FEIRA		15 DE ABRIL DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de couve branca e cenoura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO 1</b>	Massinha de frango c/ cenoura, couve branca e grão-de-bico (salsa) <sup>1,3,6,9,10,12,13</sup>	
<b>PRATO 2</b>	Ranchinho (massa, frango, porco, cenoura, couve branca, grão-de-bico) <sup>1,3,6,12,13</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Pêra	
QUINTA-FEIRA		16 DE ABRIL DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de nabo e couve lombarda <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO 1</b>	Arroz de tamboril c/ brócolos <sup>4</sup>	
<b>PRATO 2</b>	Arroz de lulas (tomate, pimento, louro) c/ salada de alface <sup>14</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Tangerina	
SEXTA-FEIRA		17 DE ABRIL DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de feijão verde e couve branca <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO 1</b>	Aletria de peru c/ abóbora e alho francês <sup>1,3</sup>	
<b>PRATO 2</b>	Strogonoff de peru (cogumelos, tomate, manjeriçao) c/ esparguete cozido e salada de alface e tomate <sup>1.3.9.10.12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten; <sup>2</sup>Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>3</sup>Ovos e produtos à base de ovos; <sup>4</sup>Peixes e produtos à base de peixes; <sup>5</sup>Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>6</sup>Soja e produtos à base de soja; <sup>7</sup>Leite e produtos à base de leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rijá; <sup>9</sup>Aipo e produtos à base de aipo; <sup>10</sup>Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup>Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço e produtos à base de tremoço; <sup>14</sup>Moluscos e produtos à base de moluscos. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. **PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

*Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.*



SEGUNDA-FEIRA		20 DE ABRIL DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de cenoura e couve coração <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO 1</b>	Ovos mexidos c/ arroz de cenoura <sup>3</sup>	
<b>PRATO 2</b>	Arroz xau xau (ovo, fiambre, cenoura, cogumelos, ervilhas) c/ salada de tomate cherry, queijo e azeitonas <sup>3.6.7.12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã vermelha	
TERÇA-FEIRA		21 DE ABRIL DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de couve branca e feijão vermelho <sup>1,3,6,7,8,12,13</sup>	
<b>PRATO 1</b>	Massada de salmão c/ brócolos aromatizada c/ tomilho <sup>1,3,4,9,10</sup>	
<b>PRATO 2</b>	Massa de salmão aromatizada c/ tomilho (cenoura, tomate) e salada de alface <sup>1,3,4,9,10,12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Laranja	
QUARTA-FEIRA		22 DE ABRIL DE 2026
<b>SOPA</b>	Creme de tomate <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO 1</b>	Arroz de peru c/ cenoura e couve-de-bruxelas (salsa) <sup>9,10</sup>	
<b>PRATO 2</b>	Feijoada de peru (cenoura, couve branca, salsa) c/ arroz branco <sup>9,10</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Banana	
QUINTA-FEIRA		23 DE ABRIL DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de lombarda e feijão branco <sup>1,3,6,7,8,12,13</sup>	
<b>PRATO 1</b>	Farinha de pau de pescada c/ cenoura, tomate e manjeriço <sup>4,9,10</sup>	
<b>PRATO 2</b>	Caldeirada de pescada (batata, cenoura, tomate, pimento) <sup>4</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã	
SEXTA-FEIRA		24 DE ABRIL DE 2026
<b>SOPA</b>	Creme de cebola <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO 1</b>	Arroz de frango malandro c/ cenoura e brócolos (salsa) <sup>9,10</sup>	
<b>PRATO 2</b>	Pá de porco no forno c/ ervas de Provence, arroz branco e esparregado de espinafres <sup>9,10</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Gelatina <sup>1,3,7</sup>	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten; <sup>2</sup>Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>3</sup>Ovos e produtos à base de ovos; <sup>4</sup>Peixes e produtos à base de peixes; <sup>5</sup>Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>6</sup>Soja e produtos à base de soja; <sup>7</sup>Leite e produtos à base de leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rija; <sup>9</sup>Aipo e produtos à base de aipo; <sup>10</sup>Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup>Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfites; <sup>13</sup>Tremoço e produtos à base de tremoço; <sup>14</sup>Moluscos e produtos à base de moluscos. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. **PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

*Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.*



SEGUNDA-FEIRA		27 DE ABRIL DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de couve-flor e grão-de-bico <sup>1,3,6,7,8,12,13</sup>	
<b>PRATO 1</b>	Bolonhesa de atum c/ aletria (tomate, cenoura, orégãos) <sup>1,3,4,9,10</sup>	
<b>PRATO 2</b>	Massa c/ atum colorida (cenoura, pimento, milho, salsa) e salada de alface <sup>1,3,4,9,10,12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Banana	
TERÇA-FEIRA		28 DE ABRIL DE 2026
<b>SOPA</b>	Creme de brócolos <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO 1</b>	Farinha de pau de peru c/ tomate e ervilhas (salsa) <sup>9,10</sup>	
<b>PRATO 2</b>	Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) e salada de cenoura	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã vermelha	
QUARTA-FEIRA		29 DE ABRIL DE 2026
<b>SOPA</b>	Creme de feijão verde <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO 1</b>	Arroz de pescada malandro c/ tomate e coentros <sup>4,9,10</sup>	
<b>PRATO 2</b>	Medalhões de pescada estufados c/ tomate e arroz de cenoura e brócolos <sup>4</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Laranja	
QUINTA-FEIRA		30 DE ABRIL DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de cenoura e abóbora <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO 1</b>	Aletria de frango c/ cenoura, couve branca e feijão vermelho <sup>1,3,6,12,13</sup>	
<b>PRATO 2</b>	Massinha à lavrador (frango, porco, cenoura, couve lombarda, feijão vermelho, louro) <sup>1,3,6,12,13</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Pêra	
SEXTA-FEIRA		01 DE MAIO DE 2026
<b>DIA DO TRABALHADOR</b>		



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten; <sup>2</sup>Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>3</sup>Ovos e produtos à base de ovos; <sup>4</sup>Peixes e produtos à base de peixes; <sup>5</sup>Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>6</sup>Soja e produtos à base de soja; <sup>7</sup>Leite e produtos à base de leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rija; <sup>9</sup>Aipo e produtos à base de aipo; <sup>10</sup>Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup>Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço e produtos à base de tremoço; <sup>14</sup>Moluscos e produtos à base de moluscos. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. **PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

*Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.*



# INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CRECHE

06 DE ABRIL DE 2026										13 DE ABRIL DE 2026									
	V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúç. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúç. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)
SOPA	100 g/ml	221	53	1,39	0,21	7,87	2,25	1,85	0,637	2,53	212	50	1,42	0,23	7,65	2,13	1,51	0,637	2,25
	Por porção	171	41	1,08	0,16	6,10	1,74	1,43	0,494	1,96	164	39	1,10	0,18	5,93	1,65	1,17	0,494	1,74
	100 g/ml	518	124	5,80	4,03	11,48	0,59	6,17	0,338	1,43	435	104	2,61	0,39	12,94	0,90	6,93	0,857	1,15
PRATO 1	100 g/ml	754	180	8,44	5,87	16,71	0,86	8,98	0,493	2,08	542	130	3,25	0,49	16,12	1,13	8,64	1,068	1,44
	Por porção	451	108	4,04	1,05	11,63	5,56	0,506	1,16	491	117	2,53	0,37	17,03	1,38	5,51	0,517	3,23	
	100 g/ml	651	156	5,84	1,52	16,79	1,29	8,03	0,731	1,68	823	196	4,24	0,61	28,55	2,31	9,24	0,867	5,41
PRATO 2	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	0,20	0,000	1,90	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80	
	Por porção	181	43	0,40	0,08	10,16	0,16	0,000	1,52	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80	
	100 g/ml	398	95	0,40	0,10	21,80	19,60	1,60	0,000	3,10	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90
SOBREMESA	100 g/ml	299	71	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
	Por porção	299	71	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
	100 g/ml	222	53	1,42	0,23	7,65	2,13	1,51	0,637	2,50	222	53	1,42	0,23	7,65	2,13	1,51	0,637	2,50
SOPA	100 g/ml	168	40	1,07	0,16	5,97	1,62	1,40	0,494	2,13	172	41	1,10	0,18	6,13	1,77	1,45	0,494	1,94
	Por porção	375	89	2,08	0,35	12,69	1,32	4,82	0,318	1,54	357	85	1,96	0,33	12,02	1,39	4,57	0,540	1,44
	100 g/ml	688	164	3,82	0,64	23,28	2,43	8,85	0,583	2,82	701	168	3,86	0,65	23,64	2,73	8,99	1,062	2,83
PRATO 1	100 g/ml	504	120	4,86	1,82	11,98	1,23	6,70	0,526	2,11	379	91	2,71	1,47	11,76	1,23	4,58	0,320	0,38
	Por porção	1043	249	10,07	3,78	24,81	2,55	13,88	1,090	3,12	761	182	5,45	2,95	23,64	2,47	9,21	0,643	0,76
	100 g/ml	398	95	0,40	0,10	21,80	19,60	1,60	0,000	3,10	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90
PRATO 2	100 g/ml	217	52	1,38	0,21	7,70	2,09	1,81	0,637	2,75	222	53	1,42	0,23	7,65	2,13	1,51	0,637	2,50
	Por porção	168	40	1,07	0,16	5,97	1,62	1,40	0,494	2,13	172	41	1,10	0,18	6,13	1,77	1,45	0,494	1,94
	100 g/ml	375	89	2,08	0,35	12,69	1,32	4,82	0,318	1,54	357	85	1,96	0,33	12,02	1,39	4,57	0,540	1,44
SOBREMESA	100 g/ml	688	164	3,82	0,64	23,28	2,43	8,85	0,583	2,82	701	168	3,86	0,65	23,64	2,73	8,99	1,062	2,83
	Por porção	451	108	4,04	1,05	11,63	5,56	0,506	1,16	491	117	2,53	0,37	17,03	1,38	5,51	0,517	3,23	
	100 g/ml	651	156	5,84	1,52	16,79	1,29	8,03	0,731	1,68	823	196	4,24	0,61	28,55	2,31	9,24	0,867	5,41
PRATO 2	100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
	Por porção	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
	100 g/ml	398	95	0,40	0,10	21,80	19,60	1,60	0,000	3,10	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90
SOBREMESA	100 g/ml	299	71	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
	Por porção	299	71	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
	100 g/ml	217	52	1,38	0,21	7,70	2,09	1,81	0,637	2,75	222	53	1,42	0,23	7,65	2,13	1,51	0,637	2,50
SOPA	100 g/ml	168	40	1,07	0,16	5,97	1,62	1,40	0,494	2,13	172	41	1,10	0,18	6,13	1,77	1,45	0,494	1,94
	Por porção	375	89	2,08	0,35	12,69	1,32	4,82	0,318	1,54	357	85	1,96	0,33	12,02	1,39	4,57	0,540	1,44
	100 g/ml	688	164	3,82	0,64	23,28	2,43	8,85	0,583	2,82	701	168	3,86	0,65	23,64	2,73	8,99	1,062	2,83
PRATO 1	100 g/ml	504	120	4,86	1,82	11,98	1,23	6,70	0,526	2,11	379	91	2,71	1,47	11,76	1,23	4,58	0,320	0,38
	Por porção	1043	249	10,07	3,78	24,81	2,55	13,88	1,090	3,12	761	182	5,45	2,95	23,64	2,47	9,21	0,643	0,76
	100 g/ml	398	95	0,40	0,10	21,80	19,60	1,60	0,000	3,10	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90
PRATO 2	100 g/ml	217	52	1,38	0,21	7,70	2,09	1,81	0,637	2,75	222	53	1,42	0,23	7,65	2,13	1,51	0,637	2,50
	Por porção	168	40	1,07	0,16	5,97	1,62	1,40	0,494	2,13	172	41	1,10	0,18	6,13	1,77	1,45	0,494	1,94
	100 g/ml	375	89	2,08	0,35	12,69	1,32	4,82	0,318	1,54	357	85	1,96	0,33	12,02	1,39	4,57	0,540	1,44
SOBREMESA	100 g/ml	688	164	3,82	0,64	23,28	2,43	8,85	0,583	2,82	701	168	3,86	0,65	23,64	2,73	8,99	1,062	2,83
	Por porção	451	108	4,04	1,05	11,63	5,56	0,506	1,16	491	117	2,53	0,37	17,03	1,38	5,51	0,517	3,23	
	100 g/ml	651	156	5,84	1,52	16,79	1,29	8,03	0,731	1,68	823	196	4,24	0,61	28,55	2,31	9,24	0,867	5,41
PRATO 2	100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
	Por porção	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
	100 g/ml	398	95	0,40	0,10	21,80	19,60	1,60	0,000	3,10	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90
SOBREMESA	100 g/ml	299	71	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
	Por porção	299	71	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
	100 g/ml	217	52	1,38	0,21	7,70	2,09	1,81	0,637	2,75	222	53	1,42	0,23	7,65	2,13	1,51	0,637	2,50
SOPA	100 g/ml	168	40	1,07	0,16	5,97	1,62	1,40	0,494	2,13	172	41	1,10	0,18	6,13	1,77	1,45	0,494	1,94
	Por porção	375	89	2,08	0,35	12,69	1,32	4,82	0,318	1,54	357	85	1,96	0,33	12,02	1,39	4,57	0,540	1,44
	100 g/ml	688	164	3,82	0,64	23,28	2,43	8,85	0,583	2,82	701	168	3,86	0,65	23,64	2,73	8,99	1,062	2,83
PRATO 1	100 g/ml	504	120	4,86	1,82	11,98	1,23	6,70	0,526	2,11	379	91	2,71	1,47	11,76	1,23	4,58	0,320	0,38
	Por porção	1043	249	10,07	3,78	24,81	2,55	13,88	1,090	3,12	761	182	5,45	2,95	23,64	2,47	9,21	0,643	0,76
	100 g/ml	398	95	0,40	0,10	21,80	19,60	1,60	0,000	3,10	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90
PRATO 2	100 g/ml	217	52	1,38	0,21	7,70	2,09	1,81	0,637	2,75	222	53	1,42	0,23	7,65	2,13	1,51	0,637	2,50
	Por porção	168	40	1,07	0,16	5,97	1,62	1,40	0,494	2,13	172	41	1,10	0,18	6,13	1,77	1,45	0,494	1,94
	100 g/ml	375	89	2,08	0,35	12,69	1,32	4,82	0,318	1,54	357	85	1,96	0,33	12,02	1,39	4,57	0,540	1,44
SOBREMESA	100 g/ml	688	164	3,82	0,64	23,28	2,43	8,85	0,583	2,82	701	168	3,86	0,65	23,64	2,73	8,99	1,062	2,83
	Por porção	451	108	4,04	1,05	11,63	5,56	0,506	1,16	491	117	2,53	0,37	17,03	1,38	5,51	0,517	3,23	
	100 g/ml	651	156	5,84	1,52	16,79	1,29	8,03	0,731	1,68	823	196	4,24	0,61	28,55	2,31	9,24	0,867	5,41
PRATO 2	100 g/ml	177	42	0,															