

Vamos aprender a ler um



Para que serve um rótulo?

- o Dar informação suficiente ao consumidor sobre o alimento;
- o Ajudar os consumidores a tomar decisões informadas e corretas no momento da compra.



O que deve conter um rótulo?





Nome do produto

slim) %
Matéria gorda
morango



CONTINENTE
equilíbrio

Nome comercial

slim) %
Matéria gorda
morango

© PRODUTO CONTROLADO POR TESTES EM LABORATÓRIO. SERVIÇO DE INFORMAÇÃO AO CONSUMIDOR
Apartado 60111, 2701-997 Amadora. E-mail: siga.as.cores@sonaemc.com
DISTRIBUÍDO POR: Modelo Continente Hipermercados, S.A.
Rua João Mendonça, 505 - 4464-503 Senhora da Hora.

IOGURTE LÍQUIDO MAGRO AROMATIZADO COM MORANGO. FONTE DE FIBRA. CONTEM AÇÚCARES E EDULCORANTES. CONTÉM ASPARTAME (UMA FONTE DE FENILALANINA). INGREDIENTES: Leite magro, preparado de morango (2,5%) (puré e sumo de morango), lactose e proteínas lácteas, fibra (inulina), xarope de frutose, amido modificado de milho, espessante (E440), edulcorantes (E950, E951, E955), aromas, fermentos lácteos, conservante (E202), corante (E120).



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100 g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (160 g)	% DR*	DR*
ENERGIA	115 kJ 27 kcal	185 kJ 44 kcal	2	8400 kJ 2000 kcal
LÍPIDOS DOS QUAIS: SATURADOS	0,1 g 0,1 g	0,2 g 0,2 g	<1	70 g 20 g
HIDRATOS DE CARBONO DOS QUAIS: AÇÚCARES	3,1 g 2,9 g	5,0 g 4,6 g	2 5	260 g 90 g
FIBRA	1,0 g	1,6 g		
PROTEÍNAS	3,0 g	4,8 g	10	50 g
SAL	0,13 g	0,21 g	3	6 g

* Dose de Referência (DR) - Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ/ 2000 kcal)

Conservar entre 0°C e 6°C. CONSUMIR ATÉ:/LOTE: (ver garrafa)
SONAE
160g e 152ml

Sugestão de apresentação



Produzido em Portugal

160g e

Porção de 160g

185kJ
44kcal
2% DR*

0,2g
LÍPIDOS
<1% DR*

0,2g
SATURADOS
<1% DR*

4,6g
AÇÚCARES
5% DR*

0,21g
SAL
3% DR*

Energia por 100g: 115kJ / 27Kcal

Lista de ingredientes

slim) %
Matéria
gorda
morango



© PRODUTO CONTROLADO POR TESTES EM LABORATÓRIO.
SERVIÇO DE INFORMAÇÃO AO CONSUMIDOR
Apartado 60111, 2701-997 Amadora. E-mail: siga.as.cores@sonaemc.com
DISTRIBUÍDO POR: Modelo Continente Hipermercados, S.A.
Rua João Mendonça, 505 - 4464-503 Senhora da Hora.

IOGURTE LÍQUIDO MAGRO AROMATIZADO COM MORANGO. FONTE DE FIBRA. CONTÉM AÇÚCARES E EDULCORANTES. CONTÉM ASPARTAME (UMA FONTE DE FENILALANINA). **INGREDIENTES:** Leite magro, preparado de morango (2,5%) (puré e sumo de morango), lactose e proteínas lácteas, fibra (inulina), xarope de frutose, amido modificado de milho, espessante (E440), edulcorantes (E950, E951, E955), aromas, fermentos lácteos, conservante (E202), corante (E120).

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100 g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (160 g)	% DR*	DR*
ENERGIA	115 kJ 27 kcal	185 kJ 44 kcal	2	8400 kJ 2000 kcal
LÍPIDOS	0,1 g	0,2 g	<1	70 g
DOS QUAIS: SATURADOS	0,1 g	0,2 g	<1	20 g
HIDRATOS DE CARBONO	3,1 g	5,0 g	2	260 g
DOS QUAIS: AÇÚCARES	2,9 g	4,6 g	5	90 g
FIBRA	1,0 g	1,6 g		
PROTEÍNAS	3,0 g	4,8 g	10	50 g
SAL	0,13 g	0,21 g	3	6 g

* Dose de Referência (DR) - Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ/ 2000 kcal)



Conservar entre 0°C e 6°C. CONSUMIR ATÉ:/LOTE: (ver garrafa)

SONAE
160g e 152ml

CONTINENTE
equilíbrio

slim) %
Matéria
gorda

morango



Por porção de 160g

185kJ
44kcal

2%
DR*

0,2g
LÍPIDOS

<1%
DR*

0,2g
SATURADOS

<1%
DR*

4,6g
AÇÚCARES

5%
DR*

0,21g
SAL

3%
DR*

Energia por 100g: 115kJ / 27Kcal

Sugestão de apresentação

Produzido em Portugal

160g e

Lista de ingredientes



FENILALANINA). **INGREDIENTES** Leite magro, preparado de morango (2,5%) (puré e sumo de morango), lactose e proteínas lácteas, fibra (inulina), xarope de frutose, amido modificado de milho, espessante (E440), edulcorantes (E950, E951, E955), aromas, fermentos lácteos, conservante (E202), corante (E120).



Alergias e Intolerâncias alimentares

o **Alergênio**- Substância ou produto que provocam alergias ou intolerâncias:



Alergias e Intolerâncias alimentares

FENILALANINA). INGREDIENTES: Leite magro, preparado de morango (2,5%) (puré e sumo de morango), lactose e proteínas lácteas, fibra (inulina), xarope de frutose, amido modificado de milho, espessante (E440), edulcorantes (E950, E951, E955), aromas, fermentos lácteos, conservante (E202), corante (E120).

Condimento de Mostarda

Ingredientes: Água, óleo de girassol, vinagre, grãos de mostarda (6,3%), açúcar, amido de milho modificado, sal, gema de ovo, vinho branco, regulador de acidez (ácido cítrico), conservante (sorbato de potássio), curcuma, estabilizador (goma xantana), corantes (beta caroteno e caramelo), conservante (metabissulfito de potássio) e antioxidante (EDTA).

Contém mostarda, ovo e sulfitos.

Alergias e Intolerâncias alimentares



✓ Lavar corretamente as mãos,



✓ Utilizar diferentes utensílios,



✓ Utilizar bancadas ou superfícies de trabalho diferentes.



Quantidade líquida

slim) %
Matéria
gorda
morango



© PRODUTO CONTROLADO POR TESTES EM LABORATÓRIO.
SERVIÇO DE INFORMAÇÃO AO CONSUMIDOR
Apartado 60111, 2701-997 Amadora. E-mail: siga.as.cores@sonaemc.com
DISTRIBUÍDO POR: Modelo Continente Hipermercados, S.A.
Rua João Mendonça, 505 - 4464-503 Senhora da Hora.

IOGURTE LÍQUIDO MAGRO AROMATIZADO COM MORANGO. FONTE DE FIBRA. CONTÉM AÇÚCARES E EDULCORANTES. CONTÉM ASPARTAME (UMA FONTE DE FENILALANINA). INGREDIENTES: Leite magro, preparado de morango (2,5%) (puré e sumo de morango), lactose e proteínas lácteas, fibra (inulina), xarope de frutose, amido modificado de milho, espessante (E440), edulcorantes (E950, E951, E955), aromas, fermentos lácteos, conservante (E202), corante (E120).

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100 g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (160 g)	% DR*	DR*
ENERGIA	115 kJ 27 kcal	185 kJ 44 kcal	2	8400 kJ 2000 kcal
LÍPIDOS	0,1 g	0,2 g	<1	70 g
DOS QUAIS: SATURADOS	0,1 g	0,2 g	<1	20 g
HIDRATOS DE CARBONO	3,1 g	5,0 g	2	260 g
DOS QUAIS: AÇÚCARES	2,9 g	4,6 g	5	90 g
FIBRA	1,0 g	1,6 g		
PROTEÍNAS	3,0 g	4,8 g	10	50 g
SAL	0,13 g	0,21 g	3	6 g

* Dose de Referência (DR) - Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)



Conservar entre 0°C e 6°C. CONSUMIR ATÉ:/LOTE: (ver garrafa)



160ge152ml

CONTINENTE
equilíbrio

slim) %
Matéria
gorda
morango



Por porção de 160g

185kJ
44kcal

2%
DR*

0,2g
LÍPIDOS

<1%
DR* 4

0,2g
SATURADOS

<1%
DR* 4

4,6g
AÇÚCARES

5%
DR* 4

0,21g
SAL

3%
DR* 4

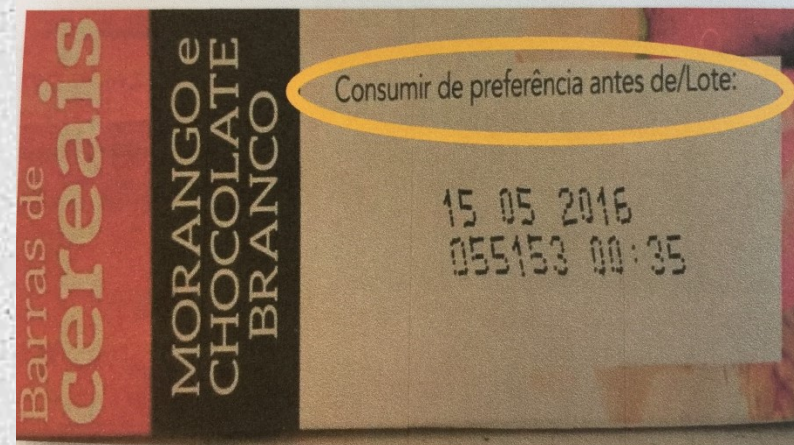
Energia por 100g: 115kJ / 27Kcal

Sugestão de apresentação

160ge



Prazo de validade



Atenção!

- o É proibido a venda de produtos fora do prazo de validade!



Condições de conservação ou utilização

slim) %
Matéria gorda
morango



CONTINENTE
equilíbrio

slim) %
Matéria gorda
morango

© PRODUTO CONTROLADO POR TESTES EM LABORATÓRIO.
SERVIÇO DE INFORMAÇÃO AO CONSUMIDOR
Apartado 60111, 2701-997 Amadora. E-mail: siga.as.cores@sonaemc.com
DISTRIBUÍDO POR: Modelo Continente Hipermercados, S.A.
Rua João Mendonça, 505 - 4464-503 Senhora da Hora.

IOGURTE LÍQUIDO MAGRO AROMATIZADO COM MORANGO. FONTE DE FIBRA. CONTÉM AÇÚCARES E EDULCORANTES. CONTÉM ASPARTAME (UMA FONTE DE FENILALANINA). INGREDIENTES: Leite magro, preparado de morango (2,5%) (puré e sumo de morango), lactose e proteínas lácteas, fibra (inulina), xarope de frutose, amido modificado de milho, espessante (E440), edulcorantes (E950, E951, E955), aromas, fermentos lácteos, conservante (E202), corante (E120).



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100 g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (160 g)	% DR*	DR*
ENERGIA	115 kJ 27 kcal	185 kJ 44 kcal	2	8400 kJ 2000 kcal
LÍPIDOS	0,1 g	0,2 g	<1	70
DOS QUAIS: SATURADOS	0,1 g	0,2 g	<1	20 g
HIDRATOS DE CARBONO	3,1 g	5,0 g	2	260 g
DOS QUAIS: AÇÚCARES	2,9 g	4,6 g	5	90 g
FIBRA	1,0 g	1,6 g		
PROTEÍNAS	3,0 g	4,8 g	10	50 g
SAL	0,13 g	0,21 g	3	6 g

Conservar entre 0°C e 6°C. CONSUMIR ATÉ O LOTE. (ver garrafa)

SONAE
160g e 152ml

Sugestão de apresentação



Produzido em Portugal

160g e

Por porção de 160g

- 185kJ
44kcal
- 2% DR*
- 0,2g LÍPIDOS
- <1% DR* 4
- 0,2g SATURADOS
- <1% DR* 4
- 4,6g AÇÚCARES
- 5% DR* 4
- 0,21g SAL
- 3% DR* 4

Energia por 100g: 115kJ / 27Kcal



Nome da firma, endereço e País

slim) %
Matéria gorda

morango



PRODUTO CONTROLADO POR TESTES EM LABORATÓRIO.
SERVIÇO DE INFORMAÇÃO AO CONSUMIDOR
Apartado 60111, 2701-997 Amadora. E-mail: siga.as.cores@sonaemc.com
DISTRIBUÍDO POR: Modelo Continente Hipermercados, S.A.
Rua João Mendonça, 505 - 4464-503 Senhora da Hora.

IOGURTE LÍQUIDO MAGRO AROMATIZADO COM MORANGO. FONTE DE FIBRA. CONTÉM AÇÚCARES E EDULCORANTES. CONTÉM ASPARTAME (UMA FONTE DE FENILALANINA). INGREDIENTES: Leite magro, preparado de morango (2,5%) (puré e sumo de morango), lactose e proteínas lácteas, fibra (inulina), xarope de frutose, amido modificado de milho, espessante (E440), edulcorantes (E950, E951, E955), aromas, fermentos lácteos, conservante (E202), corante (E120)

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100 g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (160 g)	% DR*	DR*
ENERGIA	115 kJ 27 kcal	185 kJ 44 kcal	2	8400 kJ 2000 kcal
LÍPIDOS	0,1 g	0,2 g	<1	70 g
DOS QUAIS: SATURADOS	0,1 g	0,2 g	<1	20 g
HIDRATOS DE CARBONO	3,1 g	5,0 g	2	260 g
DOS QUAIS: AÇÚCARES	2,9 g	4,6 g	5	90 g
FIBRA	1,0 g	1,6 g		
PROTEÍNAS	3,0 g	4,8 g	10	50 g
SAL	0,13 g	0,21 g	3	6 g

* Dose de Referência (DR) - Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ/ 2000 kcal)



5 601312 504306

Conservar entre 0°C e 6°C. CONSUMIR ATÉ:/LOTE: (ver garrafa)

SONAE

160g e 152ml

CONTINENTE
equilíbrio

slim) %
Matéria gorda

morango



Por porção de 160g

185kJ
44kcal

2%
DR*

0,2g
LÍPIDOS

<1%
DR* 4

0,2g
SATURADOS

<1%
DR* 4

4,6g
AÇÚCARES

5%
DR* 4

0,21g
SAL

3%
DR* 4

Energia por 100g: 115kJ / 27Kcal

Sugestão de apresentação

Produzido em Portugal

160g e



Instruções de utilização

Preparação:

Ponha a ferver a calda do pêssego com um pouco de água até completar 500ml, e nela dissolva a Gelatina de Laranja mexendo bem. À parte, junte às gemas o sumo de laranja, a calda com a Gelatina, o leite condensado e as claras batidas em castelo, mexendo tudo muito bem. Barre uma forma com caramelo líquido e deite nela o preparado anterior. Leve ao frigorífico durante cerca de 4 a 5 horas até solidificar. Sirva o bolo desenformado e decorado com pedaços de pêssego em calda.

Declaração Nutricional

slim) %
Matéria
gorda

morango



© PRODUTO CONTROLADO POR TESTES EM LABORATÓRIO.
SERVIÇO DE INFORMAÇÃO AO CONSUMIDOR
Apartado 60111, 2701-997 Amadora. E-mail: siga.as.cores@sonaemc.com
DISTRIBUÍDO POR: Modelo Continente Hipermercados, S.A.
Rua João Mendonça, 505 - 4464-503 Senhora da Hora.

IOGURTE LÍQUIDO MAGRO AROMATIZADO COM MORANGO. FONTE DE FIBRA. CONTÉM AÇÚCARES E EDULCORANTES. CONTÉM ASPARTAME (UMA FONTE DE FENILALANINA). INGREDIENTES: Leite magro, preparado de morango (2,5%) (puré e sumo de morango), lactose e proteínas lácteas, fibra (inulina), xarope de frutose, amido modificado de milho, espessante (E440), edulcorantes (E950, E951, E955), aromas, fermentos lácteos, conservante (E202), corante (E120).

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100 g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (160 g)	% DR*	DR*
ENERGIA	115 kJ 27 kcal	185 kJ 44 kcal	2	8400 kJ 2000 kcal
LÍPIDOS	0,1 g	0,2 g	<1	70 g
DOS QUAIS: SATURADOS	0,1 g	0,2 g	<1	20 g
HIDRATOS DE CARBONO	3,1 g	5,0 g	2	260 g
DOS QUAIS: AÇÚCARES	2,9 g	4,6 g	5	90 g
FIBRA	1,0 g	1,6 g		
PROTEÍNAS	3,0 g	4,8 g	10	50 g
SAL	0,13 g	0,21 g	3	6 g

* Dose de Referência (DR) - Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ/ 2000 kcal)



Conservar entre 0°C e 6°C. CONSUMIR ATÉ:/LOTE: (ver garrafa)

SONAE
160g e 152ml

CONTINENTE
equilíbrio

slim) %
Matéria
gorda

morango



Por porção de 160g

185kJ
44kcal

2%
DR*

0,2g
LÍPIDOS

<1%
DR* 4

0,2g
SATURADOS

<1%
DR* 4

4,6g
AÇÚCARES

5%
DR* 4

0,21g
SAL

3%
DR* 4

Energia por 100g: 115kJ / 27Kcal

Sugestão de apresentação

Produzido em Portugal

160g e

Declaração Nutricional

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100 g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (160 g)	% DR*	DR*
ENERGIA	115 kJ 27 kcal	185 kJ 44 kcal	2	8400 kJ 2000 kcal
LÍPIDOS	0,1 g	0,2 g	<1	70 g
DOS QUAIS: SATURADOS	0,1 g	0,2 g	<1	20 g
HIDRATOS DE CARBONO	3,1 g	5,0 g	2	260 g
DOS QUAIS: AÇÚCARES	2,9 g	4,6 g	5	90 g
FIBRA	1,0 g	1,6 g		
PROTEÍNAS	3,0 g	4,8 g	10	50 g
SAL	0,13 g	0,21 g	3	6 g

* Dose de Referência (DR) - Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ/ 2000 kcal)



Dúvidas



Jogo- Quiz

Rótulo 1:



Rótulo 2:



Rótulo 3:



PT NÉCTAR DE PÊSSEGO.

INGREDIENTES: sumo e polpa de pêsego, água, açúcar e ácido ascórbico (vitamina C).

Teor de frutos: no mínimo 50%.
Consumir de preferência antes do fim de: ver topo. Agitar antes de abrir. Deve beber-se fresco.

Declaração Nutricional por/
Nutrition Declaration per/
Información Nutricional por/
معلومات غذائية في 100 ml

Energia/ Energy/ Valor energético/
قيمة طاقة 187 kJ => 44 kcal

Lípidos/ Fat/ Grasas/ دهنيات 0 g

dos quais saturados/ of which saturates/ de las cuales saturadas/ منها الكامل 0 g

Hidratos de Carbono/
Carbohydrate/ كربوهيدرات 11 g

dos quais açúcares/ of which sugars/
de los cuales azúcares/ منها سكر 7,9 g

Proteínas/ Protein/ بروتين 0 g

Sal/ Salt/ الملح 0 g

Vitamina C/ Vitamin C/
فيتامين س 6 mg (7,5 VRN')

Ingredientes: água, açúcar, dióxido de carbono, corante caramelo E-150d, acidificante E-338 e aromas naturais (incluindo cafeína).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Por:	100ml	330ml (%*)
Energia:	180 kJ/42 kcal	594 kJ/139 kcal (7%)
Lípidos:	0 g	0 g (0%)
dos quais saturados:	0 g	0 g (0%)
Hidratos de carbono:	10,6 g	35 g (13%)
dos quais açúcares:	10,6 g	35 g (39%)
Proteínas:	0 g	0 g (0%)
Sal:	0 g	0 g (0%)

Valores nutricionais médios	Por 100ml	Por 250ml	%* Por 250ml
Energia	81 kJ/19 kcal	203kJ/48 kcal	3 %
Lípidos	<0,5 g	<0,5 g	<1 %
- dos quais saturados	<0,1 g	<0,1 g	<1 %
Hidratos de carbono	4,6 g	12 g	5 %
- dos quais açúcares	4,5 g	11 g	12 %
Proteínas	<0,5 g	<0,5 g	<1 %
Sal	0,057 g	0,14 g	2 %

Bebida refrigerante de extrato de chá com sumo de limão. Contém açúcares e edulcorante.

Deve beber-se fresco.
Bebida sem gás.

Ingredientes: Chá (água, extrato de chá preto) (4,0%), açúcares (açúcar, frutose), reguladores de acidez (ácido cítrico, citrato de sódio), aromas, sumo de limão à base de concentrado (0,1%), antioxidante (ácido ascórbico), edulcorante (glicosídeos de esteviol).

Proteger da luz e do calor.
Conservar em local seco e fresco.

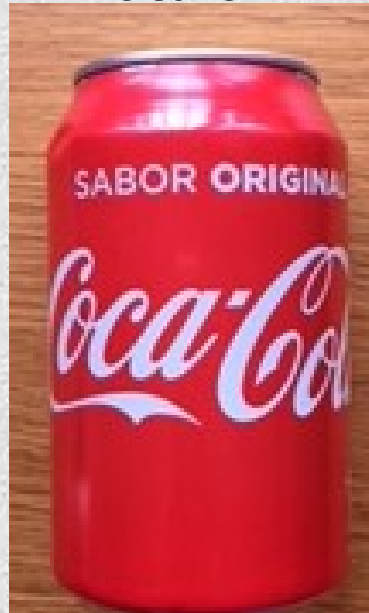
Consumir de preferência antes do fim de: ver fundo da lata.

* Valor de Referência de Nutrientes

Rótulo 1:



Rótulo 2:



Rótulo 3:



Jogo- Quiz

Rótulo 4:



Rótulo 5:



P Caramelo (32%) e biscoito (26%) coberto com chocolate de leite (35%).
 Ingredientes: açúcar, xarope de glucose, farinha de **trigo** (17%), óleo de palmeira, manteiga de cacau, **leite** magro em pó, pasta de cacau, **lactose**, gordura do **leite**, soro de **leite** em pó, cacau magro em pó, sal, emulsificante (lecitina de **soja**), agente levedante (E500), extracto natural de baunilha. (Pode conter: **avelã, amêndoa, glúten (cevada, aveia)**). TM/[®]/designs/© Mars

Nutrition Information	Per 100g	Per 25g portion	% of Reference Intake [?]
Energy (kJ)	2074	519	6%
Energy (kcal)	495	124	6%
Fat (g)	24.0	6.0	9%
of which saturates (g)	13.9	3.5	18%
Carbohydrate (g)	64.6	16.1	6%
of which sugars (g)	48.8	12.2	14%
Protein (g)	4.5	1.1	2%
Salt (g)	0.44	0.11	2%

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL			
Valores Médios	Por 100 g	Por 6 quadrados (25 g)	%DR*
Energia	2146 kJ 514 kcal	536 kJ 128 kcal	6%
Lípidos	27,8 g	6,9 g	10%
dos quais saturados	17,1 g	4,3 g	21%
Hidratos de Carbono	57,2 g	14,3 g	6%
dos quais açúcares	48,7 g	12,2 g	14%
Fibra	5,2 g	1,3 g	
Proteínas	6,1 g	1,5 g	3%
Sal	0,1 g	<0,1 g	<1%

Chocolate Preto

Ingredientes: Açúcar, pasta de cacau, manteiga de cacau, soro de leite em pó, emulsificante (lecitina de soja), aroma. **Cacau: 41% mínimo no chocolate. Pode conter vestígios de cereais que contêm glúten, amendoins e frutos de casca rija.** Rico em ferro e magnésio. Consumir de preferência antes do fim de: / Lote: ver embalagem. Conservar em local seco e fresco. Proteger da luz solar.

Vitaminas e sais Minerais			
Fósforo	190 mg (27%VRN**)	48 mg (7%VRN**)	
Ferro	14 mg (100%VRN**)	4 mg (25%VRN**)	
Magnésio	113 mg (30%VRN**)	28 mg (8%VRN**)	

Rótulo 4:



Rótulo 5:



Jogo- Quiz

Rótulo 6:



Rótulo 7:



Rótulo 8:



Bolacha com pepitas de chocolate (16,6%)

Ingredientes: Farinha de trigo, gordura vegetal (palma), pepitas de chocolate (açúcar, pasta de cacau, manteiga de cacau, emulsionante (lecitina de soja)), açúcar, amido de milho, soro de leite em pó, xarope de glucose, sal, levedantes (bicarbonato de sódio e amónio), aroma.

ALERGÉNICOS Contêm cereais com glúten, soja e leite. Pode conter vestígios de ovos e frutos de casca rija.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Valores Médios	Por 100 g	Por bolacha (8,4 g)	% DR*
Energia	2043 kJ 488 kcal	172 kJ 41 kcal	2%
Lípidos	21,9 g	1,8 g	3%
dos quais ácidos gordos saturados	11,3 g	1,0 g	5%
Hidratos de Carbono	65,1 g	5,5 g	2%
dos quais açúcares	26,9 g	2,3 g	3%
Fibra	3,2 g	0,3 g	
Proteínas	6,0 g	0,5 g	1%

TORTITAS DE ARROZ INTEGRAL BANHADAS EM CHOCOLATE BRANCO COM AROMA SABOR IOGURTE. INGREDIENTES: Chocolate branco (56%) (açúcar, manteiga de cacau, leite desnatado em pó, manteiga anidra, emulsionante: lecitina de soja, aromas), arroz integral (43%), aromas, acidificantes: ácido láctico, lactato de cálcio. Contêm soja, leite e derivados dos mesmos. Pode conter traças de cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e derivados dos mesmos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL MEDIA: Por tortita

	Por 100 g	(16,3g)
Valor energético / Energia	2024 kJ	329 kJ
	482 kcal	78 kcal
Grasas / Lípidos	20 g	3,3 g
de las cuales saturadas		
dos quais saturados	12 g	2,0 g
Hidratos de carbono	68 g	11 g
de los cuales azúcares		
dos quais açúcares	31 g	5,0 g
Fibra alimentaria / Fibra	0,9 g	0,1 g
Proteínas	7,1 g	1,2 g
Sal	0,18 g	0,03 g

PT BOLACHAS COM MAÇÃ. Ingredientes: Cereais 60,7 % [cereais integrais 40,9 % (flocos de **AVEIA** 38,1 %, farinha integral de **TRIGO** 2,7 %), farinha de **TRIGO** 19,8 %], açúcar, óleo de colza, gordura de palma, xarope de glucose-frutose, xarope de frutose-glucose, levedantes (bicarbonato de sódio, bicarbonato de amónio, difosfato dissódico), xarope de glucose, puré concentrado de maçã 0,9 % (equivalente a 5,3 % de puré), humidificante (glicerol), sal, fibra de **TRIGO**, emulsionantes (E472e, lecitina de **SOJA**), aromas, gelificante (pectinas), regulador de acidez (ácido cítrico), sumo concentrado de maçã, antioxidante (ácido ascórbico). **PODE CONTER OVO, LEITE, FRUTOS DE CASCA RIJA E SÊSAMO.** Conservar

Declaração Nutricional / Nutrition Information / Information Nutritionnelle	100 g	1 (14,3 g)	%* / 1 (14,3 g)	% (OAT flakes)
Energia / Energy / Energie	1951 kJ / 465 kcal	279 kJ / 66 kcal	3 %	
Lípidos / Fat / Matières grasses	18 g	2,5g	4 %	
dos quais saturados / of which saturates / dont acides gras saturés	4,6 g	0,7 g	3 %	
Hidratos de carbono / Carbohydrate / Glucides	66 g	9,5 g	4 %	
dos quais açúcares / of which sugars / dont sucres	28 g	4,0 g	4 %	
Fibra / Fibre / Fibres alimentaires	5,2 g	0,8 g	-	
Proteínas / Protein / Protéines	7,7 g	1,1 g	2 %	
Sal / Salt / Sel	1,19 g	0,17 g	3 %	

Rótulo 6:



Rótulo 7:



Rótulo 8:

