

CÁLCULO VALOR NUTRICIONAL

		VE (KJ)	VR (kcal)	Lip (g)	AG.Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas da Primavera Fria	402	9,5	0,2	0,0	17,5	0,9	4,0	0,2
Prato	Frango com capa no forno com açorda de tomate	740	175	2,5	0,4	23,5	0,2	14,1	0,3
Sobremesa	Mirtilos com iogurte grego	377	90	0,2	0,2	4,6	4,1	8,9	0
Bebida	Água com limão e mirtilos	211	33	0,0	0,0	2,1	1,9	0,6	0

Declaração Nutricional: valores médios de 100gr ou 100 ml, calculados a partir de valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007)