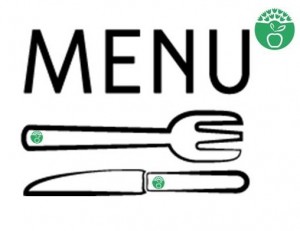
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \\canelasprog\EXPEDIENTE\2017-2018\Logótipos\Logo 3 cor.png | ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE CANELAS  Ano letivo 2021/2022 | AbrirDoc |



**Fase 1 - Eco Ementas Mediterrânicas - Memória descritiva**

**Anexo 1**

**Valores nutricionais da ementa**

**Entrada: Legumes salteados regados com azeite extra virgem (Energia por porção – 192 Kcal)**

Cogumelos frescos:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **Por porção** |
| Energia, kcal | 14 | 10,5 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 92,6 |
| Proteína, g | 1,8 |
| Gordura total, g | 0,5 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 0,5 |
| Fibra alimentar, g | 2,3 |

Ácidos Gordos

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Ácidos gordos saturados, g | 0,1 |
| Ácidos gordos polinsaturados, g | 0,2 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Vitamina B6, mg | 0,18 |
| Vitamina C, mg | 1,0 |

Minerais

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Sódio (Na), mg | 5,0 |
| Potássio (K), mg | 320 |
| Cálcio (Ca), mg | 6,0 |
| Fósforo (P), mg | 80 |
| Magnésio (Mg), mg | 9,0 |
| Ferro (Fe), mg | 0,6 |
| Zinco (Zn), mg | 0,4 |

Alho:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 67 | 33,5 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 79,8 |
| Proteína, g | 3,8 |
| Gordura total, g | 0,6 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 11,3 |
| Fibra alimentar, g | 3,0 |

Ácidos Gordos

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Ácidos gordos saturados, g | 0,1 |
| Ácidos gordos polinsaturados, g | 0,3 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Vitamina B6, mg | 0,38 |
| Vitamina C, mg | 17 |

Minerais

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Sódio (Na), mg | 10 |
| Potássio (K), mg | 346 |
| Cálcio (Ca), mg | 17 |
| Fósforo (P), mg | 86 |
| Magnésio (Mg), mg | 17 |
| Ferro (Fe), mg | 0,8 |
| Zinco (Zn), mg | 0,7 |

Tomate Cherry:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 19 | 4,7 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 93,5 |
| Proteína, g | 0,8 |
| Gordura total, g | 0,3 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 3,5 |
| Fibra alimentar, g | 1,3 |

Ácidos Gordos

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Ácidos gordos monoinsaturados, g | 0,1 |
| Ácidos gordos polinsaturados, g | 0,2 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug | 85 |
| Caroteno, mg | 510 |
| Vitamina B6, mg | 0,14 |
| Vitamina C, mg | 20 |

Minerais

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Sódio (Na), mg | 13 |
| Potássio (K), mg | 253 |
| Cálcio (Ca), mg | 11 |
| Fósforo (P), mg | 17 |
| Magnésio (Mg), mg | 11 |
| Ferro (Fe), mg | 0,7 |
| Zinco (Zn), mg | 0,1 |

Cenoura:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 19 | 4,75 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 92,0 |
| Proteína, g | 0,6 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 4,4 |
| Fibra alimentar, g | 2,6 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug | 933 |
| Caroteno, mg | 5600 |
| Vitamina B6, mg | 0,070 |
| Vitamina C, mg | 3,0 |

Minerais

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Sódio (Na), mg | 58 |
| Potássio (K), mg | 312 |
| Cálcio (Ca), mg | 41 |
| Fósforo (P), mg | 33 |
| Magnésio (Mg), mg | 7,0 |
| Ferro (Fe), mg | 0,7 |
| Zinco (Zn), mg | 0,1 |

Malagueta vermelha:

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 1,45 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 92,2 |
| Proteína, g | 1 |
| Gordura total, g | 0,4 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 6,4 |

Cebola branca:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 17 | 8,5 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 93,8 |
| Proteína, g | 0,9 |
| Gordura total, g | 0,2 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 3,1 |
| Fibra alimentar, g | 1,3 |

Ácidos Gordos

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Ácidos gordos polinsaturados, g | 0,2 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Vitamina B6, mg | 0,20 |
| Vitamina C, mg | 8,0 |

Minerais

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Sódio (Na), mg | 10 |
| Potássio (K), mg | 210 |
| Cálcio (Ca), mg | 31 |
| Fósforo (P), mg | 30 |
| Magnésio (Mg), mg | 12 |
| Ferro (Fe), mg | 0,5 |
| Zinco (Zn), mg | 0,3 |

Limão:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 26 | 7,8 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 90,1 |
| Proteína, g | 0,5 |
| Gordura total, g | 0,3 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 1,9 |
| Fibra alimentar, g | 2,1 |

Ácidos Gordos

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Ácidos gordos saturados, g | 0,1 |
| Ácidos gordos polinsaturados, g | 0,1 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug | 2,0 |
| Caroteno, mg | 11 |
| Vitamina B6, mg | 0,070 |
| Vitamina C, mg | 55 |
| Folatos, ug | 9,0 |

Minerais

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Sódio (Na), mg | 2,0 |
| Potássio (K), mg | 140 |
| Cálcio (Ca), mg | 26 |
| Fósforo (P), mg | 16 |
| Magnésio (Mg), mg | 9,0 |
| Ferro (Fe), mg | 0,5 |
| Zinco (Zn), mg | 0,1 |

Courgete:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 17 | 17 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 94,0 |
| Proteína, g | 1,6 |
| Gordura total, g | 0,3 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 2,0 |
| Fibra alimentar, g | 1,0 |

Ácidos Gordos

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Ácidos gordos saturados, g | 0,1 |
| Ácidos gordos polinsaturados, g | 0,1 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug | 55 |
| Caroteno, mg | 332 |
| Vitamina B6, mg | 0,12 |
| Vitamina C, mg | 17 |

Minerais

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Sódio (Na), mg | 3,0 |
| Potássio (K), mg | 248 |
| Cálcio (Ca), mg | 22 |
| Fósforo (P), mg | 33 |
| Magnésio (Mg), mg | 20 |
| Ferro (Fe), mg | 0,8 |
| Zinco (Zn), mg | 0,3 |

Manjericão fresco:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 30 | 0,3 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 93,4 |
| Proteína, g | 2,8 |
| Gordura total, g | 1 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 2,8 |

Massa filo:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 299 | 92,7 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 34 |
| Proteína, g | 7 |
| Gordura total, g | 6 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 53 |

Azeite:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **por porção** |
| Energia , kcal | 900 | 11,3 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Proteína, g | 0,1 |
| Gordura total, g | 99,9 |

Ácidos Gordos

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Ácidos gordos saturados, g | 14,4 |
| Ácidos gordos monoinsaturados, g | 78,6 |
| Ácidos gordos polinsaturados, g | 6,9 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| a-tocoferol, mg | 14 |

**Prato principal: açorda de robalo (Energia por porção – 594 Kcal)**

Azeite:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **por porção** |
| Energia , kcal | 900 | 11,3 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Proteína, g | 0,1 |
| Gordura total, g | 99,9 |

Ácidos Gordos

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Ácidos gordos saturados, g | 14,4 |
| Ácidos gordos monoinsaturados, g | 78,6 |
| Ácidos gordos polinsaturados, g | 6,9 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| a-tocoferol, mg | 14 |

Cebola branca:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 17 | 10,6 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 93,8 |
| Proteína, g | 0,9 |
| Gordura total, g | 0,2 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 3,1 |
| Fibra alimentar, g | 1,3 |

Ácidos Gordos

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Ácidos gordos polinsaturados, g | 0,2 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Vitamina B6, mg | 0,20 |
| Vitamina C, mg | 8,0 |

Minerais

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Sódio (Na), mg | 10 |
| Potássio (K), mg | 210 |
| Cálcio (Ca), mg | 31 |
| Fósforo (P), mg | 30 |
| Magnésio (Mg), mg | 12 |
| Ferro (Fe), mg | 0,5 |
| Zinco (Zn), mg | 0,3 |

Alho:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 67 | 6,7 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 79,8 |
| Proteína, g | 3,8 |
| Gordura total, g | 0,6 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 11,3 |

Ácidos Gordos

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Ácidos gordos saturados, g | 0,1 |
| Ácidos gordos polinsaturados, g | 0,3 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Vitamina B6, mg | 0,38 |
| Vitamina C, mg | 17 |

Minerais

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Sódio (Na), mg | 10 |
| Potássio (K), mg | 346 |
| Cálcio (Ca), mg | 17 |
| Fósforo (P), mg | 86 |
| Magnésio (Mg), mg | 17 |
| Ferro (Fe), mg | 0,8 |
| Zinco (Zn), mg | 0,7 |

Tomate de cacho:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 19 | 19 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 93,5 |
| Proteína, g | 0,8 |
| Gordura total, g | 0,3 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 3,5 |
| Fibra alimentar, g | 1,3 |

Ácidos Gordos

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Ácidos gordos monoinsaturados, g | 0,1 |
| Ácidos gordos polinsaturados, g | 0,2 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug | 85 |
| Caroteno, mg | 510 |
| Vitamina B6, mg | 0,14 |
| Vitamina C, mg | 20 |

Minerais

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Sódio (Na), mg | 13 |
| Potássio (K), mg | 253 |
| Cálcio (Ca), mg | 11 |
| Fósforo (P), mg | 17 |
| Magnésio (Mg), mg | 11 |
| Ferro (Fe), mg | 0,7 |
| Zinco (Zn), mg | 0,1 |

Vinho branco:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 ml\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 72 | 18 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 ml** |
| Água, g | 88,7 |
| Proteína, g | 0,1 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 1,2 |
| Álcool, g | 9,6 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 ml** |
| Vitamina B6, mg | 0,020 |

Minerais

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 ml** |
| Sódio (Na), mg | 9,0 |
| Potássio (K), mg | 92 |
| Cálcio (Ca), mg | 13 |
| Fósforo (P), mg | 9,0 |
| Magnésio (Mg), mg | 8,0 |
| Ferro (Fe), mg | 0,8 |
| Zinco (Zn), mg | 0,3 |

Pimento verde e vermelho:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 22 | 13,8 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 92,8 |
| Proteína, g | 1,6 |
| Gordura total, g | 0,6 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 2,7 |
| Fibra alimentar, g | 2,0 |

Ácidos Gordos

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Ácidos gordos saturados, g | 0,1 |
| Ácidos gordos polinsaturados, g | 0,3 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug | 217 |
| Caroteno, mg | 1300 |
| Vitamina B6, mg | 0,31 |
| Vitamina C, mg | 90 |

Minerais

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Sódio (Na), mg | 4,0 |
| Potássio (K), mg | 120 |
| Cálcio (Ca), mg | 9,0 |
| Fósforo (P), mg | 24 |
| Magnésio (Mg), mg | 10 |
| Ferro (Fe), mg | 0,6 |
| Zinco (Zn), mg | 0,2 |

Pão alentejano:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 279 | 279 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 31 |
| Proteína, g | 1 |
| Gordura total, g | 7 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 61 |

Robalo:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 145 | 235 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 71,8 |
| Proteína, g | 18,5 |
| Gordura total, g | 7,9 |

Ácidos Gordos

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Ácidos gordos saturados, g | 1,8 |
| Ácidos gordos monoinsaturados, g | 2,0 |
| Ácidos gordos polinsaturados, g | 1,7 |

Colesterol

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Colesterol, mg | 52 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug | 36 |
| Vitamina D, ug | 5,0 |
| Vitamina B6, mg | 0,49 |
| Vitamina B12 , ug | 1,3 |

Minerais

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Sódio (Na), mg | 95 |
| Potássio (K), mg | 346 |
| Cálcio (Ca), mg | 52 |
| Fósforo (P), mg | 234 |
| Magnésio (Mg), mg | 38 |
| Ferro (Fe), mg | 0,4 |
| Zinco (Zn), mg | 1,2 |

Coentros:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **por porção** |
| Energia , kcal | 22 | 1 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 92,8 |
| Proteína, g | 2,4 |
| Gordura total, g | 0,6 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 1,8 |
| Fibra alimentar, g | 2,9 |

Ácidos Gordos

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Ácidos gordos saturados, g | 0,1 |
| Ácidos gordos polinsaturados, g | 0,4 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug | 102 |
| Caroteno, mg | 610 |
| Vitamina D, ug | 0 |
| Vitamina B6, mg | 0,18 |
| Vitamina B12 , ug | 0 |
| Vitamina C, mg | 63 |

Minerais

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Sódio (Na), mg | 28 |
| Potássio (K), mg | 540 |
| Cálcio (Ca), mg | 98 |
| Fósforo (P), mg | 36 |
| Magnésio (Mg), mg | 26 |
| Ferro (Fe), mg | 1,9 |
| Zinco (Zn), mg | 0,2 |

**Sobremesa: Laranja com doce de abóbora e nozes (Energia por porção – 195 Kcal)**

Abóbora:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 9 | 4,5 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 96,6 |
| Proteína, g | 0,3 |
| Gordura total, g | 0,2 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 1,7 |
| Amido, g | 0,3 |
| Fibra alimentar, g | 0,7 |

Ácidos Gordos

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Ácidos gordos saturados, g | 0,1 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug | 160 |
| Caroteno, mg | 962 |
| Vitamina B6, mg | 0,040 |
| Vitamina C, mg | 12 |

Minerais

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Sódio (Na), mg | 1,0 |
| Potássio (K), mg | 199 |
| Cálcio (Ca), mg | 25 |
| Fósforo (P), mg | 5,0 |
| Magnésio (Mg), mg | 5,0 |
| Ferro (Fe), mg | 0,1 |
| Zinco (Zn), mg | 0,1 |

Mel:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 309 | 96,5 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 18,5 |
| Proteína, g | 0,5 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 78,0 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Vitamina B6, mg | 0,20 |

Minerais

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Cinza, g | 0,16 |
| Sódio (Na), mg | 12 |
| Potássio (K), mg | 51 |
| Fósforo (P), mg | 10 |
| Magnésio (Mg), mg | 2,0 |
| Ferro (Fe), mg | 0,4 |
| Zinco (Zn), mg | 0,9 |

Laranja:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 42 | 5,25 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 86,3 |
| Proteína, g | 1,1 |
| Gordura total, g | 0,2 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 8,9 |
| Fibra alimentar, g | 1,8 |

Ácidos Gordos

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Ácidos gordos polinsaturados, g | 0,1 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug | 20 |
| Caroteno, mg | 120 |
| Vitamina B6, mg | 0,10 |
| Vitamina C, mg | 57 |

Minerais

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Sódio (Na), mg | 4,0 |
| Potássio (K), mg | 159 |
| Cálcio (Ca), mg | 35 |
| Fósforo (P), mg | 19 |
| Magnésio (Mg), mg | 11 |
| Ferro (Fe), mg | 0,2 |
| Zinco (Zn), mg | 0,1 |

Canela:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 252 | 0,3 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 10,0 |
| Proteína, g | 3,9 |
| Gordura total, g | 3,2 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 55,5 |
| Fibra alimentar, g | 24,4 |

Ácidos Gordos

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Ácidos gordos saturados, g | 0,7 |
| Ácidos gordos monoinsaturados, g | 0,5 |
| Ácidos gordos polinsaturados, g | 0,5 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug | 26 |
| Caroteno, mg | 155 |
| Vitamina B6, mg | 0,25 |
| Vitamina C, mg | 28 |

Minerais

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Sódio (Na), mg | 26 |
| Potássio (K), mg | 500 |
| Cálcio (Ca), mg | 1228 |
| Fósforo (P), mg | 61 |
| Magnésio (Mg), mg | 56 |
| Ferro (Fe), mg | 38 |
| Zinco (Zn), mg | 2,0 |

Baunilha aroma líquido:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 ml\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 288 | 1,8 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 90,1 |
| Proteína, g | 0,5 |
| Gordura total, g | 0,3 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 53 |
| Fibra alimentar, g | 2,1 |

Ácidos Gordos

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Ácidos gordos saturados, g | 0,1 |
| Ácidos gordos polinsaturados, g | 0,1 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug | 2,0 |
| Caroteno, mg | 11 |
| Vitamina B6, mg | 0,070 |
| Vitamina C, mg | 55 |
| Folatos, ug | 9,0 |

Minerais

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Sódio (Na), mg | 2,0 |
| Potássio (K), mg | 140 |
| Cálcio (Ca), mg | 26 |
| Fósforo (P), mg | 16 |
| Magnésio (Mg), mg | 9,0 |
| Ferro (Fe), mg | 0,5 |
| Zinco (Zn), mg | 0,1 |

Miolo de Noz:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** | **Por porção** |
| Energia , kcal | 689 | 86,1 |

Macroconstituintes

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Água, g | 4,9 |
| Proteína, g | 16,7 |
| Gordura total, g | 67,5 |
| Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g | 3,6 |
| Amido, g | 1,0 |
| Fibra alimentar, g | 5,2 |

Ácidos Gordos

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Ácidos gordos saturados, g | 5,4 |
| Ácidos gordos monoinsaturados, g | 15,0 |
| Ácidos gordos polinsaturados, g | 47,0 |

Vitaminas

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Vitamina B6, mg | 0,67 |
| Vitamina C, mg | 1,0 |
| Folatos, ug | 66 |

Minerais

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **por 100 g\*** |
| Sódio (Na), mg | 12 |
| Potássio (K), mg | 500 |
| Cálcio (Ca), mg | 90 |
| Fósforo (P), mg | 288 |
| Magnésio (Mg), mg | 160 |
| Ferro (Fe), mg | 2,6 |
| Zinco (Zn), mg | 2,7 |