

Leitura de Rótulos

- Preenche de acordo com o rótulo

Marca:

Produto:

Quantidade

Unidades:

Peso:

iogurte Natural açucarado

CONTINENTE

IOGURTE NATURAL AÇUCARADO MEIO GORDO. ISENTO DE GLUTEN. **INGREDIENTES:** Leite pasteurizado parcialmente desnatado (Origem: Portugal), açúcar (9%), leite em pó desnatado e fermentos lácteos. **MODO DE CONSERVAÇÃO:** Conservar entre 0°C e 6°C. **CONSUMIR ATÉ/LOTE:** (ver parte superior).

PRODUTO CONTROLADO POR TESTES EM LABORATÓRIO
Serviço de Informação ao Consumidor:
 apoio_cliente@continente.pt
DISTRIBUÍDO POR:
 Modelo Continente Hipermercados, S.A.
 Rua João Mendonça, 505
 4464-503 Senhora da Hora, Portugal

ISO 9001

Porção de 125g

403kJ 96kcal	2,0g LÍPIDOS	1,4g SATURADOS	15g AÇÚCARES	0,13g SAL
5% DR*	3% DR*	7% DR*	17% DR*	2% DR*

Energia por 100g: 323kJ / 76Kcal

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	por 100g	por porção (125g)	%DR*
ENERGIA	323kJ 76kcal	403kJ 96kcal	5
LÍPIDOS	1,6g	2,0g	3
DOS QUAS SATURADOS	1,1g	1,4g	7
HIDRATOS DE CARBONO	12g	15g	6
DOS QUAS AÇÚCARES	12g	15g	17
PROTEÍNAS	3,3g	4,1g	6
SAL	0,10g	0,13g	2

* Dose de referência (DR) - Dose de referência para um adulto médio (8 400 kJ / 2 000 kcal). Esta embalagem contém 8 porções, de 125g.

1000g (8x125g)

PT ILT 40 CE

APC ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CONSUMIDORES

ECOPONTO AZUL

5 601312 503620

Ingredientes:

Nº do código de barras

Conservação:

- ☐ -2°C e 2°C
- ☐ 0°C e 6°C

- Assinala o distribuidor deste produto

Biofrescos

Sonae

Frimarc

- **Leitura Nutricional para 125g** (preenche os espaços de acordo com o rótulo)


Energia Kcal

Lípidos (gorduras) g dos quais saturados g

Hidratos de Carbono g dos quais açúcares g

Proteína g

- Este produto leva sal? (sim ou não)

- O que é  ? Coloca corretamente as frases nos espaços.

rótulos preço barras computador

O código de _____ é um símbolo que aparece nos
_____ composto por um retângulo com vários
tracinhos diferentes que é lido por um _____ para
indicar o _____ dos produtos.

- Qual a informação que todos os produtos alimentares têm, e que nos diz que não há perigo em consumirmos, e que não é possível ver neste rótulo?
(Assinala o correto)

Ingredientes Data de validade Modo de preparação do produto

- O que significa este símbolo?



- ☐ Envolver
- ☐ Reciclar
- ☐ Rodar

- De acordo com o rótulo onde deves colocar a embalagem ? (Assinala com o X)

☐☐☐☐