

Semana 2

16 a 20 de setembro

|               |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |    |  |
|---------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|----|--|
| Segunda-Feira | Sopa      | Couve-branca com cenoura ripada                              |              |             |                |           |               |              |            |    |  |
|               | Prato     | 463,1  | 110,7        | 2,0         | 0,2            | 20,7      | 11,6          | 2,9          | 0,4        | FI |  |
|               | Salada    | Esparguete à Bolonhesa <sup>1,6,12</sup>                     |              |             |                |           |               |              |            |    |  |
|               | Sobremesa | 1477,4   | 353,1        | 11,9        | 2,9            | 30,3      | 2,7           | 30,5         | 0,4        | FI |  |
|               | Pão       | 172,4  | 41,2         | 0,7         | 0,1            | 5,7       | 5,6           | 3,4          | 0,0        | FI |  |
|               |           | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          | 0,0        | FI |  |
|               |           | Pão de mistura <sup>1</sup>                                  |              |             |                |           |               |              |            |    |  |
|               |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |            |    |  |

|             |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |    |  |
|-------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-------------|---------------|--------------|------------|----|--|
| Terça-Feira | Sopa      | Feijão vermelho com hortaliça   |              |             |                |             |               |              |            |    |  |
|             | Prato     | 466,8   | 111,6        | 1,7         | 0,3            | 18,2        | 5,8           | 5,8          | 0,2        | FI |  |
|             | Salada    | Filete de abrótea <sup>4</sup> no forno com batata e brócolos cozidos |              |             |                |             |               |              |            |    |  |
|             | Sobremesa | 1366,0  | 326,0        | 8,0         | 1,2            | 32,5        | 3,4           | 29,6         | 0,7        | FI |  |
|             | Pão       | 279,4   | 66,9         | 1,0         | 0,0            | 10,8        | 2,9           | 3,9          | 0,0        | FI |  |
|             |           | 313,6/414,7   | 74,9/99,1    | 0,52/3,55   | 0,2/1,54       | 16,51/12,08 | 16,3/12,08    | 1,13/4,925   | 0,03/0,131 | FI |  |
|             |           | Pão de mistura <sup>1</sup>   |              |             |                |             |               |              |            |    |  |
|             |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.          |              |             |                |             |               |              |            |    |  |

|              |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |    |  |
|--------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|----|--|
| Quarta-Feira | Sopa      | Creme de abóbora com espinafres                              |              |             |                |           |               |              |            |    |  |
|              | Prato     | 317,9  | 76,0         | 2,0         | 0,3            | 11,7      | 2,8           | 2,8          | 0,6        | FI |  |
|              | Salada    | Perna de frango assado com massa espiral <sup>1</sup>        |              |             |                |           |               |              |            |    |  |
|              | Sobremesa | 1332,9   | 318,6        | 4,0         | 1,0            | 28,4      | 1,2           | 41,5         | 0,6        | FI |  |
|              | Pão       | 134,5  | 32,1         | 0,7         | 0,1            | 3,8       | 3,7           | 3,0          | 0,0        | FI |  |
|              |           | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          | 0,0        | FI |  |
|              |           | Pão de mistura <sup>1</sup>                                  |              |             |                |           |               |              |            |    |  |
|              |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |            |    |  |

|              |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |    |  |
|--------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-------------|---------------|--------------|------------|----|--|
| Quinta-Feira | Sopa      | Caldo-verde  |              |             |                |             |               |              |            |    |  |
|              | Prato     | 341,2  | 81,6         | 1,6         | 0,3            | 13,5        | 4,4           | 3,3          | 0,1        | FI |  |
|              | Salada    | Arroz de peixe <sup>4</sup> com coentros                     |              |             |                |             |               |              |            |    |  |
|              | Sobremesa | 1514,3   | 361,9        | 9,2         | 1,3            | 40,9        | 1,5           | 27,6         | 0,6        | FI |  |
|              | Pão       | 321,4  | 77,0         | 0,8         | 0,0            | 12,9        | 5,0           | 4,7          | 0,2        | FI |  |
|              |           | 313,6/327,46   | 74,9/78      | 0,52/0,72   | 0,2/0,08       | 16,51/18,29 | 16,3/18,29    | 1,13/0,40    | 0,03/0,02  | FI |  |
|              |           | Pão de mistura <sup>1</sup>                                  |              |             |                |             |               |              |            |    |  |
|              |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |             |               |              |            |    |  |

|             |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |    |  |
|-------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|----|--|
| Sexta-Feira | Sopa      | Horta  |              |             |                |           |               |              |            |    |  |
|             | Prato     | 475,9  | 113,8        | 1,4         | 0,2            | 19,9      | 6,8           | 5,2          | 0,4        | FI |  |
|             | Salada    | Carne de porco estufada com ervilhas, cenoura e macarronete <sup>1</sup> |              |             |                |           |               |              |            |    |  |
|             | Sobremesa | 1823,0   | 433,8        | 14,3        | 3,3            | 38,0      | 5,6           | 37,8         | 0,5        | FI |  |
|             | Pão       | 170,6  | 40,8         | 0,3         | 0,1            | 7,0       | 6,2           | 2,9          | 0,1        | FI |  |
|             |           | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          | 0,0        | FI |  |
|             |           | Pão de mistura <sup>1</sup>  |              |             |                |           |               |              |            |    |  |
|             |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.             |              |             |                |           |               |              |            |    |  |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija,

9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 3

23 a 27 de setembro

|               |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |           |                    |
|---------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Juliana  | 380,3  | 90,9        | 1,5            | 0,2       | 17,1          | 8,1          | 2,4        | 0,3       | <a href="#">FI</a> |
|               | Prato     | Massa tricolor de cavala <sup>1,4</sup> com ervilhas e cenoura | 1946,0   | 465,1       | 21,6           | 4,8       | 37,8          | 6,8          | 20,2       | 0,5       | <a href="#">FI</a> |
|               | Salada    | Alface, couve-roxa e pepino                                    | 172,0  | 41,1        | 0,5            | 0,1       | 5,2           | 4,6          | 4,3        | 0,0       | <a href="#">FI</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada              | 313,6/327,46   | 74,9/78     | 0,52/0,72      | 0,2/0,08  | 16,51/18,29   | 16,3/18,29   | 1,13/0,40  | 0,03/0,02 | <a href="#">FI</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                    | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |               |              |            |           |                    |

|             |           | VE<br>(KJ)                           | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |     |                    |
|-------------|-----------|--------------------------------------|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Espinafres                           | 352,0  | 84,1        | 1,8            | 0,2       | 13,9          | 5,0          | 3,0        | 0,7 | <a href="#">FI</a> |
|             | Prato     | Perú assado com arroz e feijão verde | 1814,6   | 43,7        | 9,6            | 1,6       | 42,9          | 2,8          | 42,5       | 0,7 | <a href="#">FI</a> |
|             | Salada    | Alface, tomate e cenoura             | 146,6  | 35,0        | 0,4            | 0,0       | 5,5           | 5,4          | 2,6        | 0,1 | <a href="#">FI</a> |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 313,6  | 74,9        | 0,5            | 0,2       | 16,5          | 16,3         | 1,1        | 0,0 | <a href="#">FI</a> |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>          | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |               |              |            |     |                    |

|              |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |     |                    |
|--------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Lavrador   | 519,9  | 159,0       | 1,7            | 0,2       | 29,4          | 8,7          | 6,5        | 0,4 | <a href="#">FI</a> |
|              | Prato     | Cardinal <sup>4</sup> estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas) | 1322,0   | 316,0       | 8,5            | 1,2       | 28,7          | 6,8          | 30,5       | 0,7 | <a href="#">FI</a> |
|              | Salada    | Alface, beterraba e milho  | 321,4  | 77,0        | 0,8            | 0,0       | 12,9          | 5,0          | 4,7        | 0,2 | <a href="#">FI</a> |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 313,6  | 74,9        | 0,5            | 0,2       | 16,5          | 16,3         | 1,1        | 0,0 | <a href="#">FI</a> |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |               |              |            |     |                    |

|              |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |     |                    |
|--------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Creme de ervilhas com coentros  | 356,4  | 85,2        | 1,3            | 0,2       | 15,7          | 5,1          | 2,6        | 0,3 | <a href="#">FI</a> |
|              | Prato     | Rancho <sup>1,3,6,12</sup> (porco, frango, massa macaeonete, lombarda e grão de bico) | 2158,2   | 515,8       | 17,3           | 3,7       | 42,1          | 8,3          | 47,3       | 1,2 | <a href="#">FI</a> |
|              | Salada    | Alface, cenoura e couve-roxa  | 184,1  | 44,0        | 0,2            | 0,0       | 7,0           | 6,2          | 4,0        | 0,1 | <a href="#">FI</a> |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9        | 0,5            | 0,2       | 16,5          | 16,3         | 1,1        | 0,0 | <a href="#">FI</a> |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |               |              |            |     |                    |

|             |           | VE<br>(KJ)                               | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |     |                    |
|-------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Feijão-verde                             | 349,7  | 83,6        | 1,3            | 0,2       | 15,9          | 6,4          | 2,1        | 0,3 | <a href="#">FI</a> |
|             | Prato     | Arroz de pescada <sup>4</sup> e pimentos | 1550,0   | 370,5       | 9,5            | 1,4       | 42,0          | 2,5          | 28,3       | 0,6 | <a href="#">FI</a> |
|             | Salada    | Alface, pepino e tomate                  | 134,5  | 32,1        | 0,7            | 0,1       | 3,8           | 3,7          | 3,0        | 0,0 | <a href="#">FI</a> |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)       | 313,6  | 74,9        | 0,5            | 0,2       | 16,5          | 16,3         | 1,1        | 0,0 | <a href="#">FI</a> |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>              | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |               |              |            |     |                    |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 4

30 de setembro a 4 de outubro

|               |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |     |    |
|---------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----|----|
| Segunda-Feira | Sopa      | Abóbora com massinhas <sup>1</sup>  | 395,7  | 94,6        | 1,4            | 0,2       | 18,2          | 2,6          | 1,9        | 0,2 | FI |
|               | Prato     | Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com molho de tomate e massa espiral <sup>1</sup> | 900,9  | 461,3       | 24,1           | 3,8       | 36,0          | 2,7          | 22,9       | 0,3 | FI |
|               | Salada    | Alface, milho e pepino  | 267,9  | 64,2        | 1,1            | 0,1       | 9,5           | 1,6          | 4,2        | 0,0 | FI |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9        | 0,5            | 0,2       | 16,5          | 16,3         | 1,1        | 0,0 | FI |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |               |              |            |     |    |

|             |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |           |    |
|-------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----------|----|
| Terça-Feira | Sopa      | Grão com nabijas  | 539,1  | 129,5       | 2,1            | 0,3       | 21,7          | 7,5          | 5,8        | 0,4       | FI |
|             | Prato     | Filetes de bacalhau gratinados <sup>1,4</sup> com ervas aromáticas com batata, cenoura e feijão verde | 1457,0   | 348,0       | 8,1            | 1,3       | 37,8          | 7,9          | 29,6       | 0,3       | FI |
|             | Salada    | Alface, tomate e cenoura  | 146,6  | 35,0        | 0,4            | 0,0       | 5,5           | 5,4          | 2,6        | 0,1       | FI |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida   | 313,6/327,46   | 74,9/78     | 0,52/0,72      | 0,2/0,08  | 16,51/18,29   | 16,3/18,29   | 1,13/0,40  | 0,03/0,02 | FI |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |               |              |            |           |    |

|              |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |     |    |
|--------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----|----|
| Quarta-Feira | Sopa      | Creme de cenoura com couve-branca                 | 437,0  | 104,5       | 1,5            | 0,2       | 20,2          | 11,0         | 2,8        | 0,4 | FI |
|              | Prato     | Frango estufado com ervilhas cenoura e esparguete | 1841,2   | 440,1       | 11,4           | 2,0       | 38,0          | 6,8          | 45,6       | 0,7 | FI |
|              | Salada    | Alface, couve-roxa e pepino                       | 172,0  | 41,1        | 0,5            | 0,1       | 5,2           | 4,6          | 4,3        | 0,0 | FI |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                | 313,6  | 74,9        | 0,5            | 0,2       | 16,5          | 16,3         | 1,1        | 0,0 | FI |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                       | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |               |              |            |     |    |

|              |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |           |    |
|--------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----------|----|
| Quinta-Feira | Sopa      | Feijão-branco com espinafres                                      | 475,0  | 113,6       | 2,0            | 0,3       | 18,6          | 5,5          | 5,2        | 0,7       | FI |
|              | Prato     | Peixe bobo de tomata <sup>4</sup> com batata e couve-flor cozidas | 1339,0   | 320,0       | 9,3            | 1,3       | 27,5          | 5,1          | 31,2       | 0,8       | FI |
|              | Salada    | Alface, beterraba e cenoura                                       | 188,6  | 45,1        | 0,2            | 0,0       | 7,6           | 7,5          | 3,4        | 0,3       | FI |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado <sup>7</sup>           | 313,6/124,0,3  | 74,9/296    | 0,52/16,4      | 0,2/9,15  | 16,51/32,55   | 16,3/32,55   | 1,13/5,4   | 0,03/0,21 | FI |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                       | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |               |              |            |           |    |

|             |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |     |    |
|-------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----|----|
| Sexta-Feira | Sopa      | Legumes com ervilhas                                     | 332,7  | 79,5        | 1,2            | 0,2       | 15,0          | 5,0          | 2,0        | 0,2 | FI |
|             | Prato     | Feijoada à Portuguesa <sup>1,3,6,12</sup> e arroz branco | 2163,3   | 517,0       | 16,2           | 4,0       | 52,7          | 4,7          | 38,9       | 1,0 | FI |
|             | Salada    | Cenoura, couve-roxa e tomate                             | 182,1  | 43,5        | 0,2            | 0,0       | 8,3           | 7,5          | 2,6        | 0,1 | FI |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                       | 313,6  | 74,9        | 0,5            | 0,2       | 16,5          | 16,3         | 1,1        | 0,0 | FI |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                              | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |               |              |            |     |    |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 5

7 a 11 de outubro

|  |           | VE (KJ)   | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |  |    |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|----|
| Segunda-Feira  | Sopa      | Creme de cenoura com massinhas <sup>1</sup>   |           |          |             |        |            |           |         |  | FI |
|  | Prato     | Atum <sup>4</sup> com feijão-frade (atum, batata, ovo <sup>3</sup> , e cenoura)                 |           |          |             |        |            |           |         |  | FI |
|  | Salada    | Beterraba, cenoura e tomate   |           |          |             |        |            |           |         |  | FI |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  |           |          |             |        |            |           |         |  | FI |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   |           |          |             |        |            |           |         |  |    |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |   |           |          |             |        |            |           |         |  |    |
| Terça-Feira  | Sopa      | Minestrone <sup>1</sup>   |           |          |             |        |            |           |         |  | FI |
|  | Prato     | Arroz de aves (perú e frango)   |           |          |             |        |            |           |         |  | FI |
|  | Salada    | Alface, couve em juliana e milho  |           |          |             |        |            |           |         |  | FI |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  |           |          |             |        |            |           |         |  | FI |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   |           |          |             |        |            |           |         |  |    |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |   |           |          |             |        |            |           |         |  |    |
| Quarta-Feira   | Sopa      | Feijão vermelho com couve-lombarda  |           |          |             |        |            |           |         |  | FI |
|  | Prato     | Bacalhau escamudo <sup>4</sup> no forno com ervas aromáticas, com batata e feijão verde cozidos |           |          |             |        |            |           |         |  | FI |
|  | Salada    | Alface, milho e tomate  |           |          |             |        |            |           |         |  | FI |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  |           |          |             |        |            |           |         |  | FI |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   |           |          |             |        |            |           |         |  |    |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |   |           |          |             |        |            |           |         |  |    |
| Quinta-Feira   | Sopa      | Macedónia de legumes  |           |          |             |        |            |           |         |  | FI |
|  | Prato     | Perna de porco no forno/estufada com esparguete <sup>1</sup> e salada tricolor <sup>12</sup>    |           |          |             |        |            |           |         |  | FI |
|  | Salada    | Alface, beterraba e pepino  |           |          |             |        |            |           |         |  | FI |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  |           |          |             |        |            |           |         |  | FI |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   |           |          |             |        |            |           |         |  |    |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |   |           |          |             |        |            |           |         |  |    |
| Sexta-Feira  | Sopa      | Creme de couve-flor   |           |          |             |        |            |           |         |  | FI |
|  | Prato     | Carapau frito <sup>1,4</sup> / Tesourinhos <sup>1,4</sup> no forno com arroz de tomate          |           |          |             |        |            |           |         |  | FI |
|  | Salada    | Alface, cenoura e tomate  |           |          |             |        |            |           |         |  | FI |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte de aromas <sup>7</sup>                              |           |          |             |        |            |           |         |  | FI |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   |           |          |             |        |            |           |         |  |    |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |   |           |          |             |        |            |           |         |  |    |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.  
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 6

14 a 18 de outubro

|               |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |    |
|---------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa      |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|               | Prato     |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|               | Salada    |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|               | Sobremesa |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|               | Pão       |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|               |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |            |    |

|             |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |    |
|-------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|----|
| Terça-Feira | Sopa      |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|             | Prato     |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|             | Salada    |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|             | Sobremesa |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|             | Pão       |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|             |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |            |    |

|              |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |    |
|--------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|----|
| Quarta-Feira | Sopa      |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|              | Prato     |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|              | Salada    |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|              | Sobremesa |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|              | Pão       |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|              |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |            |    |

|              |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |    |
|--------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|----|
| Quinta-Feira | Sopa      |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|              | Prato     |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|              | Salada    |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|              | Sobremesa |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|              | Pão       |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|              |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |            |    |

|             |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |    |
|-------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|----|
| Sexta-Feira | Sopa      |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|             | Prato     |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|             | Salada    |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|             | Sobremesa |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|             | Pão       |  |              |             |                |           |               |              |            | FI |
|             |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |            |    |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 7

21 a 25 de outubro

|               |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |     |    |
|---------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----|----|
| Segunda-Feira | Sopa      | Macedónia de legumes  | 356,9  | 85,2        | 1,5            | 0,2       | 13,8          | 1,4          | 2,5        | 0,2 | FI |
|               | Prato     | Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate, oregãos e esparguete | 1825,7   | 436,3       | 20,3           | 6,2       | 38,7          | 2,7          | 23,7       | 0,2 | FI |
|               | Salada    | Alface, couve-roxa e milho  | 316,9  | 75,9        | 0,8            | 0,0       | 12,2          | 3,8          | 5,3        | 0,0 | FI |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9        | 0,5            | 0,2       | 16,5          | 16,3         | 1,1        | 0,0 | FI |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |               |              |            |     |    |

|             |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |          |    |
|-------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|----------|----|
| Terça-Feira | Sopa      | Abóbora com massinhas <sup>1</sup>                           | 395,7  | 94,6        | 1,4            | 0,2       | 18,2          | 2,6          | 1,9        | 0,2      | FI |
|             | Prato     | Bacalhau com natas e batata palha                            | 982,3  | 450,8       | 32,3           | 4,9       | 24,3          | 3,9          | 15,7       | 2,5      | FI |
|             | Salada    | Pepino, tomate e couve em juliana                            | 157,4  | 37,6        | 0,7            | 0,1       | 4,8           | 4,7          | 3,3        | 0,0      | FI |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>7</sup> | 313,6/714,0  | 74,9/170,6  | 0,52/2,10      | 0,2/1,15  | 16,51/31,7    | 16,3/12,9    | 1,13/5,8   | 0,03/0,1 | FI |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |               |              |            |          |    |

|              |           | VE<br>(KJ)                                       | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |     |    |
|--------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----|----|
| Quarta-Feira | Sopa      | Couve-lombarda                                   | 360,2  | 86,1        | 1,3            | 0,1       | 15,5          | 6,5          | 3,1        | 0,3 | FI |
|              | Prato     | Perna de peru assada com alecrim e massa espiral | 1452,0   | 347,0       | 3,1            | 0,7       | 35,7          | 8,3          | 43,2       | 0,7 | FI |
|              | Salada    | Alface, cenoura e milho                          | 280,0  | 67,1        | 0,8            | 0,0       | 11,3          | 3,3          | 3,8        | 0,1 | FI |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)               | 313,6  | 74,9        | 0,5            | 0,2       | 16,5          | 16,3         | 1,1        | 0,0 | FI |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                      | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |               |              |            |     |    |

|              |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |           |    |
|--------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----------|----|
| Quinta-Feira | Sopa      | Feijão-verde  | 349,7  | 83,6        | 1,3            | 0,2       | 15,9          | 6,4          | 2,1        | 0,3       | FI |
|              | Prato     | Cavala de conserva <sup>4</sup> com salada de feijão frade e ovo ralado | 2090,0   | 499,5       | 17,0           | 2,7       | 48,7          | 6,0          | 36,5       | 1,9       | FI |
|              | Salada    | Alface, beterraba e milho   | 321,4  | 77,0        | 0,8            | 0,0       | 12,9          | 5,0          | 4,7        | 0,2       | FI |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida                       | 313,6/327,46   | 74,9/78     | 0,52/0,72      | 0,2/0,08  | 16,51/18,29   | 16,3/18,29   | 1,13/0,40  | 0,03/0,02 | FI |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |               |              |            |           |    |

|             |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |     |    |
|-------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----|----|
| Sexta-Feira | Sopa      | Puré de grão com cenoura em cubinhos                    | 426,3  | 101,9       | 1,6            | 0,2       | 18,7          | 5,0          | 2,9        | 0,3 | FI |
|             | Prato     | Carne de porco estufada com alho francês e arroz branco | 1992,2   | 476,2       | 20,8           | 4,3       | 37,2          | 4,5          | 34,4       | 0,6 | FI |
|             | Salada    | Cenoura, couve-roxa e tomate                            | 182,1  | 43,5        | 0,2            | 0,0       | 8,3           | 7,5          | 2,6        | 0,1 | FI |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                      | 313,6  | 74,9        | 0,5            | 0,2       | 16,5          | 16,3         | 1,1        | 0,0 | FI |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                             | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |               |              |            |     |    |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 8

28 de outubro a 1 de novembro

|  |           | VE<br>(KJ)                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |    |
|--|-----------|-----------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|----|
| Segunda-Feira  | Sopa      | 391,7                       | 93,6         | 1,5         | 0,3            | 17,1      | 7,3           | 3,1          | 0,3        | FI |
|  | Prato     | 2191,5                      | 523,8        | 26,3        | 8,4            | 41,2      | 1,5           | 29,5         | 0,4        | FI |
|  | Salada    | 146,6                       | 35,0         | 0,4         | 0,0            | 5,5       | 5,4           | 2,6          | 0,1        | FI |
|  | Sobremesa | 313,6                       | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          | 0,0        | FI |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup> |              |             |                |           |               |              |            |    |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |                             |              |             |                |           |               |              |            |    |

|  |           | VE<br>(KJ)                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |    |
|--|-----------|-----------------------------|--------------|-------------|----------------|-------------|---------------|--------------|------------|----|
| Terça-Feira  | Sopa      | 332,7                       | 79,5         | 1,2         | 0,2            | 15,0        | 5,0           | 2,0          | 0,2        | FI |
|  | Prato     | 1383,0                      | 331,0        | 9,5         | 1,5            | 27,3        | 5,5           | 36,0         | 1,0        | FI |
|  | Salada    | 182,1                       | 43,5         | 0,2         | 0,0            | 8,3         | 7,5           | 2,6          | 0,1        | FI |
|  | Sobremesa | 313,6/124                   | 74,9/296     | 0,52/16,4   | 0,2/9,15       | 16,51/32,55 | 16,3/32,55    | 1,13/5,4     | 0,03/0,21  | FI |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup> |              |             |                |             |               |              |            |    |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |                             |              |             |                |             |               |              |            |    |

|  |           | VE<br>(KJ)                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |    |
|--|-----------|-----------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|----|
| Quarta-Feira   | Sopa      | 308,3                       | 73,7         | 1,4         | 0,3            | 13,4      | 3,9           | 1,8          | 0,1        | FI |
|  | Prato     | 2089,3                      | 499,3        | 18,2        | 4,6            | 39,8      | 0,6           | 42,8         | 1,0        | FI |
|  | Salada    | 188,6                       | 45,1         | 0,2         | 0,0            | 7,6       | 7,5           | 3,4          | 0,3        | FI |
|  | Sobremesa | 313,6                       | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          | 0,0        | FI |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup> |              |             |                |           |               |              |            |    |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |                             |              |             |                |           |               |              |            |    |

|  |           | VE<br>(KJ)                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |    |
|--|-----------|-----------------------------|--------------|-------------|----------------|-------------|---------------|--------------|------------|----|
| Quinta-Feira   | Sopa      | 475,1                       | 113,6        | 1,4         | 0,2            | 19,7        | 6,7           | 5,3          | 0,4        | FI |
|  | Prato     | 1654,0                      | 396,0        | 12,3        | 1,8            | 38,5        | 4,0           | 31,8         | 0,6        | FI |
|  | Salada    | 265,9                       | 63,7         | 1,1         | 0,1            | 10,8        | 2,9           | 2,8          | 0,0        | FI |
|  | Sobremesa | 313,6/327                   | 74,9/78      | 0,52/0,72   | 0,2/0,08       | 16,51/18,29 | 16,3/18,29    | 1,13/0,40    | 0,03/0,02  | FI |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup> |              |             |                |             |               |              |            |    |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |                             |              |             |                |             |               |              |            |    |

|             |           | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |  |
|-------------|-----------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|--|
| Sexta-Feira | Sopa      |            |              |             |                |           |               |              |            |  |
|             | Prato     |            |              |             |                |           |               |              |            |  |
|             | Salada    |            |              |             |                |           |               |              |            |  |
|             | Sobremesa |            |              |             |                |           |               |              |            |  |
|             | Pão       |            |              |             |                |           |               |              |            |  |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.