

		Kj	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *										
2ª feira	Sopa	creme de brócolos	463	111	1,7	0,2	18,3	8,8	4,9	0,3
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	573	137	6,2	1,9	2,2	1,4	18,1	0,7
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja ^{6,1V,8V,11V}	642	154	2,2	0,3	9,4	5,7	20,5	0,1
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	94	23	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	646	155	2,0	0,2	24,9	11,0	7,2	0,3
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	373	89	2,8	0,4	0,9	0,0	15,2	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	566	134	1,8	0,3	21,9	4,7	5,2	0,2
	Prato vegetariano	gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, feijão verde, pimento) no forno e batata assada	1437	344	4,4	0,7	50,5	5,1	19,5	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou pudim ⁷	212 175	51 42	2,8 1,6	0,4 0,7	5,1 4,7	4,9 4,6	0,6 2,3	0,0 0,1
4ª feira	Sopa	de couve branca	517	124	2,1	0,3	18,0	8,3	5,1	0,1
	Prato	massa à Lavrador (carne de porco, frango, feijão catarino, couve, cenoura e massa macarronete) ^{1,6V,10V}	739	177	4,0	0,6	17,7	6,2	15,7	0,2
	Guarnição	massa à lavrador vegetariana(feijão catarino, cogumelos, couve lombarda, cenoura, curgete e massa macarronete) ^{1,6V,10V,12V}	960	230	4,5	0,7	30,3	4,7	12,8	0,1
	Prato vegetariano	massa à lavrador vegetariana(feijão catarino, cogumelos, couve lombarda, cenoura, curgete e massa macarronete) ^{1,6V,10V,12V}	960	230	4,5	0,7	30,3	4,7	12,8	0,1
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr	465	111	1,6	0,2	17,5	8,0	5,1	0,2
	Prato	perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas ^{1V,10V,12V}	611	146	3,0	0,6	1,7	0,0	28,0	0,1
	Guarnição	arroz branco	518	124	1,8	0,3	0,8	0,7	2,5	0,1
	Prato vegetariano	arroz de grão-de-bico com legumes (curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura) ^{12V}	1471	352	6,2	0,6	31,6	8,0	15,9	0,2
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	262	63	0,7	0,1	9,2	4,2	3,1	0,2
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
6ª feira	Sopa	de nabo com espinafres	461	110	1,8	0,2	18,2	7,9	4,9	0,6
	Prato	massa espiral com atum, brócolos, milho e cenoura ^{1,4,6V,10V}	1403	336	14,3	2,3	26,3	7,5	23,8	2,0
	Guarnição	massa espiral com atum, brócolos, milho e cenoura ^{1,4,6V,10V}	1403	336	14,3	2,3	26,3	7,5	23,8	2,0
	Prato vegetariano	tofu no forno com massa espiral, brócolos, milho e cenoura cozidos ^{1,6,10V}	1393	333	14,1	2,5	23,2	5,5	24,9	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Lip.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
		Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *								
2ª feira	Sopa	creme de brócolos	463	111	1,7	0,2	18,3	8,8	4,9	0,3
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	6378	153	7,5	2,2	2,2	1,4	19,1	0,7
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	445,2	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja ^{6,1V,8V,11V}	815	195	3,3	0,5	11,3	6,9	25,5	0,1
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	94	23	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	646	155	2,0	0,2	24,9	11,0	7,2	0,3
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	463	111	4,0	0,6	1,0	0,0	17,9	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	611	146	2,9	0,5	22,3	5,0	5,4	0,2
	Prato vegetariano	gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, feijão verde, pimento) no forno e batata assada	1602	383	6,5	1,1	54,8	5,5	20,2	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou pudim ⁷	212 175	51 42	2,8 1,6	0,4 0,7	5,1 4,7	4,9 4,6	0,6 2,3	0,0 0,1
4ª feira	Sopa	de couve branca	517	124	2,1	0,3	18,0	8,3	5,1	0,1
	Prato	massa à Lavrador (carne de porco, frango, feijão catarino, couve, cenoura e massa macarronete) ^{1,6V,10V}	967	231	6,3	1,0	23,1	7,0	18,2	0,2
	Guarnição	massa à Lavrador vegetariana (feijão catarino, cogumelos, couve lombarda, cenoura, curgete e massa macarronete) ^{1,6V,10V,12V}	1224	293	6,8	1,0	38,1	5,8	15,0	0,1
	Prato vegetariano	massa à Lavrador vegetariana (feijão catarino, cogumelos, couve lombarda, cenoura, curgete e massa macarronete) ^{1,6V,10V,12V}	1224	293	6,8	1,0	38,1	5,8	15,0	0,1
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr	465	111	1,6	0,2	17,5	8,0	5,1	0,2
	Prato	perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas ^{1V,10V,12V}	693	166	4,1	0,7	1,7	0,0	30,4	0,1
	Guarnição	arroz branco	701	168	2,9	0,4	0,8	0,4	3,3	0,1
	Prato vegetariano	arroz de grão-de-bico com legumes (curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura) ^{12V}	1882	450	9,1	1,0	37,5	9,1	19,8	0,2
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	274	66	0,7	0,1	9,6	4,5	3,3	0,2
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
6ª feira	Sopa	de nabo com espinafres	461	110	1,8	0,2	18,2	7,9	4,9	0,6
	Prato	massa espiral com atum, brócolos, milho e cenoura ^{1,4,6V,10V}	1682	402	17,1	2,8	33,7	8,3	26,5	2,1
	Guarnição	massa espiral com atum, brócolos, milho e cenoura ^{1,4,6V,10V}	1682	402	17,1	2,8	33,7	8,3	26,5	2,1
	Prato vegetariano	tofu no forno com massa espiral, brócolos, milho e cenoura cozidos ^{1,6,10V}	1757	420	18,0	3,2	30,7	6,3	29,9	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

* Valores calculados com base nas captações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
		Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *								
2ª feira	Sopa	creme de brócolos	632	151	2,1	0,2	25,2	13,1	7,2	0,4
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	840	201	10,1	2,9	2,2	1,4	25,3	0,7
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja ^{8V,1V,11V,6}	989	237	4,5	0,7	13,3	8,1	30,5	0,2
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	177	42	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	817	196	2,3	0,2	32,1	15,7	8,9	0,3
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	606	145	5,4	0,8	1,0	0,0	23,2	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	842	202	4,0	0,6	30,0	7,6	7,7	0,3
	Prato vegetariano	gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, feijão verde, pimento) no forno e batata assada	1965	470	8,8	1,4	65,8	7,4	24,1	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) ou pudim ⁷	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
		438	105	4,0	1,8	11,7	11,4	5,7	0,2	
4ª feira	Sopa	de couve branca	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	massa à Lavrador (carne de porco, frango, feijão catarino, couve, cenoura e massa macarronete) ^{1,6V,10V}	1274	305	8,6	1,3	29,8	8,9	23,9	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à lavrador vegetariana(feijão catarino, cogumelos, couve lombarda, cenoura, curgete e massa macarronete) ^{1,6V,10V,12V}	1586	380	9,3	1,4	49,0	7,6	18,9	0,1
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr	632	151	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	Prato	perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas ^{1V,10V,12V}	889	213	5,5	1,0	1,7	0,0	38,8	0,1
	Guarnição	arroz branco	888	212	4,0	0,6	0,9	0,5	4,1	0,1
	Prato vegetariano	arroz de grão-de-bico com legumes (curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura) ^{12V}	1864	446	11,3	1,2	64,3	5,9	18,2	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	2357	564	12,0	1,4	45,7	11,9	24,5	0,3
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	de nabo com espinafres	610	146	2,1	0,2	24,7	11,6	6,6	0,8
	Prato									
	Guarnição	massa espiral com atum, brócolos, milho e cenoura ^{1,4,6V,10V}	2074	496	20,7	3,3	44,1	10,8	30,8	2,5
	Prato vegetariano	tofu no forno com massa espiral, brócolos, milho e cenoura cozidos ^{1,6,10V}	2329	557	23,8	4,2	41,6	9,1	38,8	0,5
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
		Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *								
2ª feira	Sopa	creme de brócolos	632	151	2,1	0,2	25,2	13,1	7,2	0,4
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	932	223	11,6	3,3	2,2	1,4	27,4	0,7
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja ^{8V,1V,11V,6}	1297,0	310,0	5,6	0,9	17,1	10,5	40,5	0,2
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	177	42	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	817	196	2,3	0,2	32,1	15,7	8,9	0,3
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	279	162	6,5	0,9	1,0	0,0	24,9	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	1057	253	5,1	0,8	38,4	8,6	9,1	0,3
	Prato vegetariano	gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, feijão verde, pimento) no forno e batata assada	2142	513	10,9	1,8	70,4	8,3	24,9	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) ou pudim ⁷	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de couve branca	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	massa à Lavrador (carne de porco, frango, feijão catarino, couve, cenoura e massa macarronete) ^{1,6V,10V}	1568	380	11,0	1,7	38,7	9,9	27,5	0,2
	Guarnição	massa à Lavrador vegetariana (feijão catarino, cogumelos, couve lombarda, cenoura, curgete e massa macarronete) ^{1,6V,10V,12V}	1804	432	11,4	1,7	54,5	8,6	20,8	0,2
	Prato vegetariano	massa à Lavrador vegetariana (feijão catarino, cogumelos, couve lombarda, cenoura, curgete e massa macarronete) ^{1,6V,10V,12V}	1804	432	11,4	1,7	54,5	8,6	20,8	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr	632	151	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	Prato	perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas ^{1V,10V,12V}	972	232	6,6	1,2	1,7	0,0	41,2	0,1
	Guarnição	arroz branco	1072	257	5,0	0,8	0,9	0,6	4,9	0,1
	Prato vegetariano	arroz de grão-de-bico com legumes (curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura) ^{12V}	2939	703	15,3	1,7	58,8	12,0	30,6	0,2
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	530	127	1,6	0,2	19,0	7,9	5,8	0,5
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	de nabo com espinafres	610	146	2,1	0,2	24,7	11,6	6,6	0,8
	Prato	massa espiral com atum, brócolos, milho e cenoura ^{1,4,6V,10V}	2470	591	24,4	3,9	54,6	12,4	35,2	2,8
	Guarnição	massa espiral com atum, brócolos, milho e cenoura ^{1,4,6V,10V}	2470	591	24,4	3,9	54,6	12,4	35,2	2,8
	Prato vegetariano	tofu no forno com massa espiral, brócolos, milho e cenoura cozidos ^{1,6,10V}	2827	676	28,8	5,1	51,9	10,8	46,0	0,6
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

Fruta da época

Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *

	Kj	Kcal	Líp.	AGSat	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
Laranja	Jl/EB1	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
	EB23/Sec	222	52	0,2	0,0	9,8	9,8	1,2	0,0
Banana	Jl/EB1	195	46	0,2	0,0	9,6	8,7	0,7	0,0
	EB23/Sec	391	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Pera	Jl/EB1	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
	EB23/Sec	248	59	0,5	0,0	11,7	11,7	0,4	0,0
Maça	Jl/EB1	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
	EB23/Sec	387	92	0,7	0,1	19,3	19,3	0,3	0,0
Kiwi	Jl/EB1	164	39	0,3	0,1	7,1	7,1	0,7	0,0
	EB23/Sec	328	78	0,6	0,1	14,1	14,1	1,4	0,0
Clementina	Jl/EB1	134	32	0,1	0,0	6,7	6,7	0,5	0,0
	EB23/Sec	268	64	0,2	0,0	13,3	13,3	1,0	0,0
Pêssego	Jl/EB1	112	27	0,2	0,0	4,9	4,9	0,4	0,0
	EB23/Sec	224	54	0,4	0,0	9,8	9,8	0,7	0,0
Nectarina	Jl/EB1	147	35	0,1	0,0	6,2	6,2	1,0	0,0
	EB23/Sec	293	70	0,1	0,0	12,4	12,4	2,0	0,0
Melão	Jl/EB1	60	14	0,1	0,0	2,7	2,7	0,3	0,0
	EB23/Sec	119	29	0,3	0,1	5,4	5,4	0,6	0,0
Melancia	Jl/EB1	72	17	0,1	0,0	3,6	3,6	0,3	0,0
	EB23/Sec	143	34	0,3	0,0	7,2	7,2	0,5	0,0

* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019).