

		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 legumes	444,7	106,4	1,7	0,2	17,2	7,6	4,0	0,2
	Prato	hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa <sup>1,6,12,3V,7V</sup>	383	92	2,0	1,4	1,7	1,5	16,3	1,1
	Guarnição	massa esparguete <sup>1,6V,10V</sup>	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	seitan no forno <sup>1,6</sup>	285	68	2,3	0,4	2,1	0,2	9,9	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	148	35	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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	creme de abóbora e couve coração	549	131	2,0	0,3	16,1	7,8	4,5	0,1
	Prato	salada de feijão frade com atum e ovo <sup>3,4</sup>	1132	271	16,8	2,8	10,8	0,5	22,8	1,4
	Guarnição	batata cozida aos cubos	301	72	0,0	0,0	15,4	1,0	2,0	0,1
	Prato vegetariano	feijão frade de cebolada	1093	261	11,3	0,9	37,3	1,7	15,3	0,1
	Hortícolas	alface, beterraba e pepino	151	36	0,3	0,1	4,4	4,4	2,3	0,2
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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
4ª feira	Sopa	de curgete e cenoura	450	109	1,7	0,2	17,3	7,7	4,0	0,2
	Prato	cubinhos de peru estufados com cogumelos <sup>12V</sup>	639	153	4,5	0,7	4,6	2,6	23,0	0,2
	Guarnição	massa cotovelinhos <sup>1,6V,10V</sup>	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com legumes	809	194	4,2	0,5	25,4	3,6	10,4	0,6
	Hortícolas	alface, tomate, couve roxa	148	35	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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	de macedónia de legumes	547	131	1,5	0,2	15,6	6,4	4,8	0,2
	Prato	filetes de pescada no forno <sup>4</sup>	373	89	2,8	0,4	0,9	0,0	15,2	0,1
	Guarnição	arroz de milho, ervilha e cenoura	663	159	3,8	0,6	9,2	3,6	4,3	0,3
	Prato vegetariano	tofu no forno com molho de tomate <sup>6;1V</sup>	860	206	12,0	1,9	4,6	1,0	18,5	0,1
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou iogurte <sup>7</sup>	212/ 402	51/ 96	2,8/ 2,4	0,4/ 1,4	5,1/ 14,9	4,9/ 14,9	0,6/ 3,8	0,0/ 0,1
6ª feira	Sopa	de nabo e feijão catarino	571	137	2,0	0,3	22,0	11,1	5,5	0,3
	Prato	frango no forno	693	166	4,6	0,9	4,4	2,5	26,5	0,4
	Guarnição	massa espiral <sup>1,6V,10V</sup>	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	favas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês)	1919	459	5,0	0,8	47,9	11,9	36,4	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e pimento	140	34	0,3	0,0	3,6	3,1	2,6	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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; 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 legumes	445	106	1,7	0,2	17,2	7,6	4,0	0,2
	Prato	hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa <sup>1,6,12,3V,7V</sup>	383	92	2,0	1,4	1,7	1,5	16,3	1,1
	Guarnição	massa esparguete <sup>1,6V,10V</sup>	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	seitan no forno <sup>1,6</sup>	375	90	3,5	0,6	2,4	0,2	12,3	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	148	35	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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	creme de abóbora e couve coração	549	131	2,0	0,3	16,1	7,8	4,5	0,1
	Prato	salada de feijão frade com atum e ovo <sup>3,4</sup>	1413	338	21,1	3,3	16,0	0,7	26,6	1,5
	Guarnição	batata cozida aos cubos	376	90	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	0,1
	Prato vegetariano	feijão frade de cebolada	1168	279	13,3	1,3	37,3	1,7	15,3	0,1
	Hortícolas	alface, beterraba e pepino	171	41	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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
4ª feira	Sopa	de curgete e cenoura	450	108	1,7	0,2	17,3	7,7	4,0	0,2
	Prato	cubinhos de peru estufados com cogumelos <sup>12V</sup>	747	179	6,6	1,1	4,6	2,6	24,6	0,2
	Guarnição	massa cotovelinhos <sup>1,6V,10V</sup>	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com legumes	973	233	4,6	0,5	30,8	4,3	12,9	0,6
	Hortícolas	alface, tomate, couve roxa	148	35	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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	de macedónia de legumes	554	132	1,5	0,2	16,0	6,4	4,9	0,2
	Prato	filetes de pescada no forno <sup>4</sup>	463	111	4,0	0,6	1,0	0,0	17,9	0,1
	Guarnição	arroz de milho, ervilha e cenoura	885	212	5,9	0,9	9,2	3,7	5,1	0,3
	Prato vegetariano	tofu no forno com molho de tomate <sup>6,1V</sup>	1023	245	14,7	2,3	5,0	1,0	21,5	0,1
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou iogurte <sup>7</sup>	212/ 402	51/ 96	2,8/ 2,4	0,4/ 1,4	5,1/ 14,9	4,9/ 14,9	0,6/ 3,8	0,0/ 0,1
6ª feira	Sopa	de nabo e feijão catarino	571	137	2,0	0,3	21,9	11,1	5,5	0,3
	Prato	frango no forno	777	186	5,9	1,1	4,4	2,5	28,7	0,4
	Guarnição	massa espiral <sup>1,6V,10V</sup>	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	favas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês)	2396	573	7,3	1,2	58,6	14,4	44,6	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e pimento	153	37	0,3	0,0	3,9	3,5	2,8	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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; 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 legumes	613	147	2,5	0,3	21,6	9,6	7,0	0,2
	Prato	hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa <sup>1,6,12,3V,7V</sup>	562	134	3,0	2,1	2,1	1,8	24,4	1,6
	Guarnição	massa esparguete <sup>1,6V,10V</sup>	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	seitan no forno <sup>1,6</sup>	466	112	4,6	0,8	2,8	0,3	14,8	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	creme de abóbora e couve coração	684	164	2,3	0,4	21,1	10,3	5,9	0,1
	Prato	salada de feijão frade com atum e ovo <sup>3,4</sup>	1769	423	26,5	4,2	21,3	1,0	32,1	1,7
	Guarnição	batata cozida aos cubos	451	108	0,0	0,0	23,0	1,4	3,0	0,1
	Prato vegetariano	feijão frade de cebolada	1381	330	16,5	1,7	42,6	1,9	17,5	0,1
	Hortícolas	alface, beterraba e pepino	247	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de curgete e cenoura	604	145	2,1	0,3	23,3	11,0	5,7	0,2
	Prato	cubinhos de peru estufados com cogumelos <sup>12V</sup>	968	232	9,1	1,4	4,7	2,7	32,2	0,3
	Guarnição	massa cotovelinhos <sup>1,6V,10V</sup>	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com legumes	1198	287	6,0	0,7	37,4	5,0	15,7	0,6
	Hortícolas	alface, tomate, couve roxa	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de macedónia de legumes	663	159	1,6	0,3	20,4	8,5	6,1	0,2
	Prato	filetes de pescada no forno <sup>4</sup>	606	145	5,4	0,8	1,0	0,0	23,2	0,1
	Guarnição	arroz de milho, ervilha e cenoura	1203	288	8,2	1,2	12,8	5,2	6,8	0,4
	Prato vegetariano	tofu no forno com molho de tomate <sup>6,1V</sup>	1309	313	19,1	3,0	5,7	1,1	27,5	0,1
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou iogurte <sup>7</sup>	424/ 402	101/ 96	5,6/ 2,4	0,7/ 1,4	10,3/ 14,9	9,8/ 14,9	1,2/ 3,8	0,0/ 0,1
6ª feira	Sopa	de nabo e feijão catarino	742	178	2,3	0,4	29,1	15,7	7,1	0,4
	Prato	frango no forno	977	234	7,8	1,5	4,4	2,5	26,4	0,5
	Guarnição	massa espiral <sup>1,6V,10V</sup>	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	favas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês)	3067	734	10,1	1,6	74,3	19,0	56,7	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e pimento	232	56	0,5	0,1	5,7	5,0	4,4	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	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 legumes	613	147	2,5	0,3	21,6	9,6	7,0	0,2
	Prato	hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa <sup>1,6,12,3V,7V</sup>	741	177	3,9	2,8	2,5	2,2	32,4	2,1
	Guarnição	massa esparguete <sup>1,6V,10V</sup>	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	seitan no forno <sup>1,6</sup>	608	145	6,0	1,1	3,4	0,3	19,6	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	creme de abóbora e couve coração	684	164	2,3	0,4	21,1	10,3	5,9	0,1
	Prato	salada de feijão frade com atum e ovo <sup>3,4</sup>	2109	505	31,7	5,0	26,5	1,2	37,3	1,9
	Guarnição	batata cozida aos cubos	527	126	0,0	0,0	26,9	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	feijão frade de cebolada	1456	348	18,5	1,9	42,6	1,9	17,5	0,1
	Hortícolas	alface, beterraba e pepino	246	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de curgete e cenoura	604	145	2,1	0,3	23,3	11,0	5,7	0,2
	Prato	cubinhos de peru estufados com cogumelos <sup>12V</sup>	1103	264	11,3	1,8	4,7	2,7	35,2	0,3
	Guarnição	massa cotovelinhos <sup>1,6V,10V</sup>	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com legumes	1542	369	7,8	0,9	47,9	6,0	20,4	0,6
	Hortícolas	alface, tomate, couve roxa	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de macedónia de legumes	663	159	1,6	0,3	20,4	8,5	6,1	0,2
	Prato	filetes de pescada no forno <sup>4</sup>	679	162	6,5	0,9	1,0	0,0	24,9	0,1
	Guarnição	arroz de milho, ervilha e cenoura	1492	357	10,5	1,6	15,5	6,1	8,0	0,5
	Prato vegetariano	tofu no forno com molho de tomate <sup>6,1V</sup>	1532	367	22,7	3,6	6,2	1,1	32,0	0,1
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou iogurte <sup>7</sup>	424/ 402	101/ 96	5,6/ 2,4	0,7/ 1,4	10,3/ 14,9	9,8/ 14,9	1,2/ 3,8	0,0/ 0,1
6ª feira	Sopa	de nabo e feijão catarino	742	178	2,3	0,4	29,1	15,7	7,1	0,4
	Prato	frango no forno	1061	254	9,0	1,7	4,4	2,5	38,6	0,5
	Guarnição	massa espiral <sup>1,6V,10V</sup>	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	favas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês)	3562	852	12,4	2,0	85,4	21,9	65,3	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e pimento	245	59	0,5	0,1	6,1	5,4	4,6	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	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).