

		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	hamburger de aves no forno com molho de tomate ^{1,6,3V,7V,12V}	383	92	2,0	1,4	1,7	1,5	16,3	1,1
	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, 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
3ª feira	Sopa	creme de abóbora e couve coração	549	131	2,0	0,3	16,1	7,8	4,5	0,1
	Prato	filetes de pescada no forno ⁴	373	89	2,8	0,4	0,9	0,0	15,2	0,1
	Guarnição	arroz de tomate	402	96	1,8	0,3	2,0	1,4	2,1	0,1
	Prato vegetariano	barrinhas de tofu no forno com arroz de tomate ^{6,1V}	1496	357	17,2	2,7	4,8	1,6	20,8	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	151	36	0,3	0,1	4,4	4,4	2,3	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
4ª feira	Sopa	de nabo e feijão catarino	571	137	2,0	0,3	22,0	11,1	5,5	0,3
	Prato	carne de porco estufada à fatia com ervilha, cenoura e cogumelos ^{12V}	832	199	6,1	1,7	9,6	3,2	24,5	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho ^{1,6V,10V}	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	cubinhos de soja estufados com ervilhas, cogumelos e cenoura ^{6,1V,8V,11V,12V}	845	202	2,7	0,4	14,5	6,4	24,9	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)	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	salada de feijão frade com atum e ovo ^{3,4}	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	salada de feijão frade com brócolos, cenoura e milho e batata cozida aos cubos	1599	383	12,1	1,1	45,1	5,6	19,7	0,4
	Hortícolas	alface, beterraba e milho	283	68	0,7	0,1	10,3	5,7	2,9	0,4
	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
6ª feira	Sopa	de curgete e cenoura	450	109	1,7	0,2	17,3	7,7	4,0	0,2
	Prato	frango assado	693	166	4,6	0,9	4,4	2,5	26,5	0,4
	Guarnição	massa espiral ^{1,6V,10V}	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada ^{1,6}	303	73	2,3	0,4	2,9	0,2	10,1	0,1
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	130	31	0,4	0,1	3,6	3,5	2,0	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

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	hamburger de aves no forno com molho de tomate ^{1,6,3V,7V,12V}	383	92	2,0	1,4	1,7	1,5	16,3	1,1
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja ^{8V,1V,11V,6}	815	195	3,3	0,5	11,3	6,9	25,5	0,1
	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
3ª feira	Sopa	creme de abóbora e couve coração	549	131	2,0	0,3	16,1	7,8	4,5	0,1
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	463	111	4,0	0,6	1,0	0,0	17,9	0,1
	Guarnição	arroz de tomate	588	141	2,9	0,4	2,0	1,5	2,8	0,1
	Prato vegetariano	barrinhas de tofu no forno com arroz de tomate ^{5,1V}	1805	432	20,1	3,1	5,1	1,7	24,6	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	171	41	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	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
4ª feira	Sopa	de nabo e feijão catarino	571	137	2,0	0,3	21,9	11,1	5,5	0,3
	Prato	carne de porco estufada à fatia com ervilha, cenoura e cogumelos ^{12V}	908	217	7,4	1,9	9,6	3,2	26,0	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho ^{1,6V,10V}	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	cubinhos de soja estufados com ervilhas, cogumelos e cenoura ^{6,1V,8V,11V,12V}	1029	246	3,9	0,6	16,4	7,6	30,3	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)	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	salada de feijão frade com atum e ovo ^{3,4}	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	salada de feijão frade com brócolos, cenoura e milho e batata cozida aos cubos	1769	423	14,3	1,4	45,6	5,8	20,7	0,4
	Hortícolas	alface, beterraba e milho	302	72	0,7	0,1	11,0	6,4	3,1	0,4
	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
6ª feira	Sopa	de curgete e cenoura	450	108	1,7	0,2	17,3	7,7	4,0	0,2
	Prato	frango assado	777	186	5,9	1,1	4,4	2,5	28,7	0,4
	Guarnição	massa espiral ^{1,6V,10V}	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada ^{1,6}	393	94	3,5	0,6	3,2	0,2	12,6	0,1
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	154	37	0,5	0,1	4,3	4,2	2,3	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

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 ^{1,6,3V,7V,12V}	562	134	3,0	2,1	2,1	1,8	24,4	1,6
	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 ^{6,1V,8V,11V}	989	237	4,5	0,7	13,3	8,1	30,5	0,2
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	397	95	1,1	0,2	13,5	6,4	5,0	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
3ª feira	Sopa	creme de abóbora e couve coração	684	164	2,3	0,4	21,1	10,3	5,9	0,1
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	606	145	5,4	0,8	1,0	0,0	23,2	0,1
	Guarnição	arroz de tomate	784	188	4,0	0,6	2,4	2,0	3,7	0,1
	Prato vegetariano	barrinhas de tofu no forno com arroz de tomate ^{5,1V}	2192	525	23,1	3,6	6,2	2,3	31,5	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	284	68	1,1	0,2	10,0	3,4	3,2	0,3
	Pão	pão de mistura ¹	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424,0	101,0	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de nabo e feijão catarino	742	178	2,3	0,4	29,1	15,7	7,1	0,4
	Prato	carne de porco estufada à fatia com ervilha , cenoura e cogumelos ^{12V}	1207	289	10,0	2,6	12,4	3,5	34,5	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho ^{1,6V,10V}	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	cubinhos de soja estufados com ervilhas, cogumelos e cenoura ^{6,1V,8V,11V,12V}	1299	311	5,2	0,8	21,1	9,1	37,2	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	237	57	0,8	0,1	6,4	6,3	3,7	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
5ª feira	Sopa	de macedónia de legumes	663	159	1,6	0,3	20,4	8,5	6,1	0,2
	Prato	salada de feijão frade com atum e ovo ^{3,4}	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	salada de feijão frade com brócolos, cenoura e milho e batata cozida aos cubos	2004	479	17,2	1,7	48,1	6,2	23,5	0,3
	Hortícolas	alface, beterraba e milho	429	103	1,1	0,2	15,3	8,7	4,7	0,6
	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	424 438	101 105	5,6 4,0	0,7 1,8	10,3 11,7	9,8 11,4	1,2 5,7	0,0 0,2
6ª feira	Sopa	de curgete e cenoura	604	145	2,1	0,3	23,3	11,0	5,7	0,2
	Prato	frango assado	977	234	7,8	1,5	4,4	2,5	26,4	0,5
	Guarnição	massa espiral ^{1,6V,10V}	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada ^{1,6}	520	124	4,8	0,8	5,2	0,3	15,4	0,1
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	237	57	0,8	0,1	6,4	6,3	3,7	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

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 ^{1,6,3V,7V,12V}	741	177	3,9	2,8	2,5	2,2	32,4	2,1
	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 ^{6,1V,8V,11V,}	1297,0	310,0	5,6	0,9	17,1	10,5	40,5	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
3ª feira	Sopa	creme de abóbora e couve coração	684	164	2,3	0,4	21,1	10,3	5,9	0,1
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	679	162	6,5	0,9	1,0	0,0	24,9	0,1
	Guarnição	arroz de tomate	969	232	5,1	0,8	2,4	2,1	4,5	0,1
	Prato vegetariano	barrinhas de tofu no forno com arroz de tomate ^{6,1V}	2770	663	32,3	5,0	6,7	2,3	36,7	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	246	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	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
4ª feira	Sopa	de nabo e feijão catarino	742	178	2,3	0,4	29,1	15,7	7,1	0,4
	Prato	carne de porco estufada à fatia com ervilha , cenoura e cogumelos ^{12V}	1315	315	11,6	2,9	12,4	3,6	37,4	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho ^{1,6V,10V}	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	cubinhos de soja estufados com ervilhas, cogumelos e cenoura ^{6,1V,8V,11V,12V}	1621	388	6,6	1,0	24,9	11,5	47,8	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	de macedónia de legumes	663	159	1,6	0,3	20,4	8,5	6,1	0,2
	Prato	salada de feijão frade com atum e ovo ^{3;4}	1413	338	21,1	3,3	16,0	0,7	26,6	1,5
	Guarnição	batata cozida aos cubos	527	126	0,0	0,0	26,9	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	salada de feijão frade com brócolos, cenoura e milho e batata cozida aos cubos	2401	575	20,2	2,2	57,8	9,0	26,1	0,6
	Hortícolas	alface, beterraba e milho	561	134	1,6	0,2	20,8	10,2	5,5	0,8
	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	424 438	101 105	5,6 4,0	0,7 1,8	10,3 11,7	9,8 11,4	1,2 5,7	0,0 0,2
6ª feira	Sopa	de curgete e cenoura	604	145	2,1	0,3	23,3	11,0	5,7	0,2
	Prato	frango assado	1061	254	9,0	1,7	4,4	2,5	38,6	0,5
	Guarnição	massa espiral ^{1,6V,10V}	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada ^{1,6}	661	158	6,2	1,1	5,8	0,3	20,3	0,1
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	261	62	0,9	0,1	7,1	7,0	4,0	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

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).