

		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 abóbora e couve coração	549,0	131,0	2,0	0,3	16,1	7,8	4,5	0,1
	Prato	barrinhas de pescada no forno ^{1,4,2V,3V,5V,6V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V}	595,7	142,5	4,2	0,5	18,1	1,9	7,0	0,6
	Guarnição	arroz de tomate	402,0	96,0	1,8	0,3	2,0	1,4	2,1	0,1
	Prato vegetariano	barrinhas de tofu no forno com arroz de tomate ^{5,1V}	1496,0	357,0	17,2	2,7	4,8	1,6	20,8	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	151,0	36,0	0,3	0,1	4,4	4,4	2,3	0,2
	Pão	pão de mistura ¹	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	211,9	50,7	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
3ª feira	Sopa	de nabo e feijão catarino	571,0	137,0	2,0	0,3	22,0	11,1	5,5	0,3
	Prato	carne de porco estufada à fatia com ervilha , cenoura e cogumelos ¹²	832,0	199,0	6,1	1,7	9,6	3,2	24,5	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho ^{1,6V,10V}	296,8	71,0	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}	845,0	202,0	2,7	0,4	14,5	6,4	24,9	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	211,9	50,7	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
4ª feira	Sopa	de espinafres e feijão frade	640,0	153,0	2,5	0,3	19,3	9,2	5,6	0,5
	Prato	arroz de peru no forno	1186,6	283,9	8,8	2,0	0,7	0,3	27,1	0,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	arroz de lentilhas e curgete no forno	1187,0	284,0	4,8	0,6	22,1	2,5	11,7	0,1
	Hortícolas	alface, tomate e cenoura	92,0	22,0	0,2	0,0	3,1	1,5	1,4	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	211,9	50,7	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira	Sopa	de macedónia de legumes	547,0	130,8	1,5	0,2	15,6	6,4	4,8	0,2
	Prato	meia desfeita de paloco (batata, gão-de-bico, paloco, ovo e salsa) ^{3,4}	907,0	217,0	7,3	1,2	22,1	1,2	14,5	1,7
	Guarnição									
	Prato vegetariano	estufado de grão-de-bico com batata, cenoura aos cubos e feijão verde	1209,0	289,0	5,6	0,5	44,2	5,5	12,3	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	262,0	63,0	0,7	0,1	9,2	4,2	3,1	0,2
	Pão	pão de mistura ¹	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou pudim ⁷	211,9/175,2	50,7/41,9	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	450,0	109,0	1,7	0,2	17,3	7,7	4,0	0,2
	Prato	frango assado	693,4	165,9	4,6	0,9	4,4	2,5	26,5	0,4
	Guarnição	massa espiral ^{1,6V,10V}	296,8	71,0	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada ^{1,6}	303,0	73,0	2,3	0,4	2,9	0,2	10,1	0,1
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	130,0	31,2	0,4	0,1	3,6	3,5	2,0	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	211,9	50,7	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 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 abóbora e couve coração	549,0	131,0	2,0	0,3	16,1	7,8	4,5	0,1
	Prato	barrinhas de pescada no forno ^{1,4,2V,3V,5V,6V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V}	595,7	142,5	4,2	0,5	18,1	1,9	7,0	0,6
	Guarnição	arroz de tomate	588,0	141,0	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}	1805,0	432,0	20,1	3,1	5,1	1,7	24,6	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	171,0	40,8	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Pão	pão de mistura ¹	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	211,9	50,7	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
3ª feira	Sopa	de nabo e feijão catarino	571,0	137,0	2,0	0,3	21,9	11,1	5,5	0,3
	Prato	carne de porco estufada à fatia com ervilha , cenoura e cogumelos ¹²	908,0	217,0	7,4	1,9	9,6	3,2	26,0	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho ^{1,6V,10V}	445,0	107,0	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}	1029,0	246,0	3,9	0,6	16,4	7,6	30,3	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	211,9	50,7	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
4ª feira	Sopa	de espinafres e feijão frade	640,0	153,0	2,5	0,3	19,3	9,2	5,6	0,5
	Prato	arroz de peru no forno	1356,0	324,0	9,0	2,0	0,7	0,4	28,9	0,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	arroz de lentilhas e curgete no forno	1560,0	373,0	7,3	1,0	27,4	3,0	14,7	0,1
	Hortícolas	alface, tomate e cenoura	92,0	22,0	0,2	0,0	3,1	1,5	1,4	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	211,9	50,7	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira	Sopa	de macedónia de legumes	554,0	132,0	1,5	0,2	16,0	6,4	4,9	0,2
	Prato	meia desfeita de paloco (batata, gão-de-bico, paloco, ovo e salsa) ^{3,4}	1259,0	301,0	10,4	1,7	31,2	1,7	18,9	2,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	estufado de grão-de-bico com batata, cenoura aos cubos e feijão verde	1522,0	364,0	8,2	0,8	53,6	6,3	15,1	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	274,0	66,0	0,7	0,1	9,6	4,5	3,3	0,2
	Pão	pão de mistura ¹	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou pudim ⁷	211,9/ 175,2	50,7/ 41,9	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	450,0	108,0	1,7	0,2	17,3	7,7	4,0	0,2
	Prato	frango assado	777,4	186,0	5,9	1,1	4,4	2,5	28,7	0,4
	Guarnição	massa espiral ^{1,6V,10V}	445,0	107,0	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada ^{1,6}	393,0	94,0	3,5	0,6	3,2	0,2	12,6	0,1
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	154,0	37,0	0,5	0,1	4,3	4,2	2,3	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	211,9	50,7	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 abóbora e couve coração	684,0	164,0	2,3	0,4	21,1	10,3	5,9	0,1
	Prato	barrinhas de pescada no forno ^{1,4,2V,3V,5V,6V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V}	1191,3	285,0	8,4	1,1	36,2	3,8	14,0	1,2
	Guarnição	arroz de tomate	784,0	188,0	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}	2192,0	525,0	23,1	3,6	6,2	2,3	31,5	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	247,0	59,0	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	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)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de nabo e feijão catarino	742,0	178,0	2,3	0,4	29,1	15,7	7,1	0,4
	Prato	cubinhos de porco estufados com ervilhas, cogumelos e cenoura ^{12V}	1207,0	289,0	10,0	2,6	12,4	3,5	34,5	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho ^{1,6V,10V}	594,0	142,0	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}	1299,0	311,0	5,2	0,8	21,1	9,1	37,2	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	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)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de espinafres e feijão frade	780,0	187,0	2,9	0,3	25,2	12,9	7,0	0,6
	Prato	arroz de peru no forno	1737,0	416,0	12,1	2,7	0,7	0,5	36,8	0,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	arroz de lentilhas e curgete no forno	1958,0	468,0	9,8	1,3	33,4	4,1	18,2	0,1
	Hortícolas	alface, tomate e cenoura	168,0	40,0	0,4	0,0	5,4	2,9	2,6	0,0
	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)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de macedónia de legumes	663,0	159,0	1,6	0,3	20,4	8,5	6,1	0,2
	Prato	meia desfeita de paloco (batata, gão-de-bico, paloco, ovo e salsa) ^{3,4}	1645,0	394,0	14,1	2,2	40,3	2,2	24,1	2,5
	Guarnição									
	Prato vegetariano	estufado de grão-de-bico com batata, cenoura aos cubos e feijão verde	1886,0	451,0	10,9	1,2	65,0	7,6	18,3	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	397,0	95,0	1,1	0,2	13,5	6,4	5,0	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) / 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	604,0	145,0	2,1	0,3	23,3	11,0	5,7	0,2
	Prato	frango assado	977,4	233,8	7,8	1,5	4,4	2,5	26,4	0,5
	Guarnição	massa espiral ^{1,6V,10V}	594,0	142,0	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada ^{1,6}	520,0	124,0	4,8	0,8	5,2	0,3	15,4	0,1
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	237,0	57,0	0,8	0,1	6,4	6,3	3,7	0,0
	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)	423,9	101,4	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 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 abóbora e couve coração	684,0	164,0	2,3	0,4	21,1	10,3	5,9	0,1
	Prato	barrinhas de pescada no forno ^{1,4,2V,3V,5V,6V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V}	1191,3	285,0	8,4	1,1	36,2	3,8	14,0	1,2
	Guarnição	arroz de tomate	969,0	232,0	5,1	0,8	2,4	2,1	4,5	0,1
	Prato vegetariano	barrinhas de tofu no forno com arroz de tomate ^{5,1V}	2770,0	663,0	32,3	5,0	6,7	2,3	36,7	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	246,0	59,0	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	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)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de nabo e feijão catarino	742,0	178,0	2,3	0,4	29,1	15,7	7,1	0,4
	Prato	cubinhos de porco estufados com ervilhas, cogumelos e cenoura ^{12V}	1315,0	315,0	11,6	2,9	12,4	3,6	37,4	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho ^{1,6V,10V}	742,0	178,0	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}	1621,0	388,0	6,6	1,0	24,9	11,5	47,8	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	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)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de espinafres e feijão frade	780,0	187,0	2,9	0,3	25,2	18,9	7,0	0,6
	Prato	arroz de peru no forno	2004,0	480,0	14,5	3,1	0,7	0,6	39,7	0,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	arroz de lentilhas e curgete no forno	2481,0	594,0	12,7	1,7	43,9	5,1	23,4	0,1
	Hortícolas	alface, tomate e cenoura	168,0	40,0	0,4	0,0	5,4	2,9	2,6	0,0
	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)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de macedónia de legumes	663,0	159,0	1,6	0,3	20,4	8,5	6,1	0,2
	Prato	meia desfeita de paloco (batata, gão-de-bico, paloco, ovo e salsa) ^{3,4}	2014,0	482,0	17,5	2,7	49,3	2,6	28,9	2,9
	Guarnição									
	Prato vegetariano	estufado de grão-de-bico com batata, cenoura aos cubos e feijão verde	2363,0	565,0	14,1	1,5	80,0	8,8	23,3	0,2
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	530,0	127,0	1,6	0,2	19,0	7,9	5,8	0,5
	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) / 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	604,0	145,0	2,1	0,3	23,3	11,0	5,7	0,2
	Prato	frango assado	1061,3	253,9	9,0	1,7	4,4	2,5	38,6	0,5
	Guarnição	massa espiral ^{1,6V,10V}	742,0	178,0	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada ^{1,6}	661,0	158,0	6,2	1,1	5,8	0,3	20,3	0,1
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	261,0	62,4	0,9	0,1	7,1	7,0	4,0	0,0
	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)	423,9	101,4	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).