

		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	de couve-flor com feijão verde	497,0	118,8	1,6	0,2	19,3	9,7	5,3	0,3
	Prato	hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa <sup>1,6,3V,7V,12V</sup>	383,0	91,5	2,0	1,4	1,7	1,5	16,3	1,1
	Guarnição	arroz branco	516,0	123,0	1,8	0,3	0,8	0,3	2,5	0,1
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos <sup>6,1V,8V,11V,12V</sup>	766,0	183,0	2,7	0,4	12,5	6,5	23,3	0,1
	Hortícolas	alface, beterraba e milho	283,0	67,7	0,7	0,1	10,3	5,7	2,9	0,4
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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	creme de abóbora	538,0	129,0	1,7	0,2	18,1	9,5	4,1	0,3
	Prato	massa à lavrador (porco e frango, feijão catarino, couve lombarda, cenoura, macarronete) <sup>1,6V,10V</sup>	739,0	177,0	4,0	0,6	17,7	6,2	15,7	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à lavrador vegetariano (feijão catarino, courgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura, macarronete) <sup>1,6V,10V,12V</sup>	960,0	230,0	4,5	0,7	30,3	4,7	12,8	0,1
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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 alho francês	563,4	134,8	1,6	0,2	17,5	9,5	4,0	0,3
	Prato	salada de peixe (pescada) com batata, ervilha, feijão verde e cenoura <sup>4</sup>	719,0	172,0	4,1	0,6	17,9	2,4	13,5	0,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura <sup>12V</sup>	964,0	231,0	4,1	0,7	30,1	6,9	12,4	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e pimento	89,0	21,3	0,5	0,1	1,7	1,6	1,8	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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	creme de cenoura com brócolos	451,0	108,0	1,7	0,3	16,5	6,6	5,8	0,2
	Prato	peru no forno laminado	631,0	151,0	5,9	1,5	0,8	0,0	23,8	0,1
	Guarnição	arroz branco	516,0	123,0	1,8	0,3	0,8	0,3	2,5	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com legumes	809,0	194,0	4,2	0,5	25,4	3,6	10,4	0,6
	Hortícolas	alface, tomate, couve roxa	148,0	35,4	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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
6ª feira	Sopa	feijão branco com couve lombarda	608,0	145,0	1,8	0,2	23,4	9,5	6,8	0,3
	Prato	massada de salmão com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa <sup>1,4,6V,10V</sup>	962,0	230,0	4,1	0,6	26,9	8,0	20,0	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massada de tofu com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa <sup>1,6,10V</sup>	1370,0	328,0	14,3	2,3	24,8	4,1	22,3	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou gelatina <sup>7V</sup>	212/ 305	51/ 72	2,7/ 0,0	0,4/ 0,0	5,1/ 17,8	4,9/ 17,7	0,6/ 0,0	0,0/ 0,1

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	de couve-flor com feijão verde	497,0	119,0	1,6	0,2	19,3	9,7	5,3	0,3
	Prato	hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa <sup>1,6,3V,7V,12V</sup>	383,0	91,6	2,0	1,4	1,7	1,5	16,3	1,1
	Guarnição	arroz branco	701,0	168,0	2,9	0,4	0,8	0,4	3,3	0,1
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos <sup>6,1V,8V,11V,12V</sup>	949,0	227,0	3,9	0,6	14,4	7,8	28,7	0,1
	Hortícolas	alface, beterraba e milho	302,0	72,0	0,7	0,1	11,0	6,4	3,1	0,4
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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	creme de abóbora	538,0	129,0	1,7	0,2	18,1	9,5	4,1	0,3
	Prato	massa à lavrador (porco e frango, feijão catarino, couve lombarda, cenoura, macarronete) <sup>1,6V,10V</sup>	967,0	231,0	6,2	1,0	23,1	7,0	18,2	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à lavrador vegetariano (feijão catarino, courgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura, macarronete) <sup>1,6V,10V,12V</sup>	1224,0	293,0	6,8	1,0	38,1	5,8	15,0	0,1
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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 alho francês	563,4	134,8	1,6	0,2	17,5	9,5	4,0	0,3
	Prato	salada de peixe (pescada) com batata, ervilha, feijão verde e cenoura <sup>4</sup>	987,0	236,0	6,5	1,0	22,1	2,9	19,5	0,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura <sup>12V</sup>	1223,0	293,0	6,4	1,0	36,4	7,9	15,1	0,3
	Hortícolas	alface, pepino e pimento	89,0	21,0	0,5	0,1	1,7	1,6	1,8	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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	creme de cenoura com brócolos	451,0	108,0	1,7	0,3	16,5	6,6	5,8	0,2
	Prato	peru no forno laminado	653,0	156,0	6,0	1,5	0,8	0,0	24,8	0,1
	Guarnição	arroz branco	701,0	168,0	2,9	0,4	0,8	0,4	3,3	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com legumes	973,0	233,0	4,6	0,5	30,8	4,3	12,9	0,6
	Hortícolas	alface, tomate, couve roxa	148,0	35,4	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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
6ª feira	Sopa	feijão branco com couve lombarda	608,0	145,0	1,8	0,2	23,4	9,5	6,8	0,3
	Prato	massada de salmão com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa <sup>1,4,6V,10V</sup>	1243,0	297,0	6,3	1,0	34,4	8,8	23,9	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massada de tofu com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa <sup>1,6,10V</sup>	1730,0	414,0	18,3	2,9	32,5	4,8	26,7	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou gelatina <sup>7V</sup>	212/ 305	51/ 72	2,7/ 0,0	0,4/ 0,0	5,1/ 17,8	4,9/ 17,7	0,6/ 0,0	0,0/ 0,1

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	de couve-flor com feijão verde	696,0	166,0	2,0	0,2	27,0	14,7	7,9	0,3
	Prato	hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa <sup>1,6,3V,7V,12V</sup>	562,0	134,0	3,0	2,1	2,1	1,8	24,4	1,6
	Guarnição	arroz branco	888,0	212,0	4,0	0,6	0,9	0,5	4,1	0,1
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos <sup>6,1V,8V,11V,12V</sup>	1185,0	283,0	5,2	0,8	18,2	9,5	34,8	0,2
	Hortícolas	alface, beterraba e milho	429,0	103,0	1,1	0,2	15,3	8,7	4,7	0,6
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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	creme de abóbora	697,0	167,0	2,0	0,3	24,9	13,8	5,6	0,3
	Prato	massa à lavrador (porco e frango, feijão catarino, couve lombarda, cenoura, macarronete) <sup>1,6V,10V</sup>	1273,0	305,0	8,6	1,3	29,8	8,9	23,9	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à lavrador vegetariano (feijão catarino, courgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura, macarronete) <sup>1,6V,10V,12V</sup>	1586,0	380,0	9,3	1,4	49,0	7,6	18,9	0,1
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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 alho francês	722,3	172,8	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	salada de peixe (pescada) com batata, ervilha, feijão verde e cenoura <sup>4</sup>	1131,0	271,0	8,1	1,4	30,0	7,6	15,8	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura <sup>12V</sup>	1564,0	374,0	8,7	1,4	45,6	10,8	19,0	0,3
	Hortícolas	alface, pepino e pimento	159,0	38,0	0,8	0,2	3,0	2,9	3,3	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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	creme de cenoura com brócolos	607,0	145,0	2,0	0,3	22,0	9,4	8,5	0,3
	Prato	peru no forno laminado	872,0	209,0	8,2	2,1	0,8	0,0	33,0	0,1
	Guarnição	arroz branco	888,0	212,0	4,0	0,6	0,9	0,5	4,1	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com legumes	1198,0	287,0	6,0	0,7	37,4	5,0	15,7	0,6
	Hortícolas	alface, tomate, couve roxa	233,2	55,8	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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
6ª feira	Sopa	feijão branco com couve lombarda	772,0	185,0	2,1	0,2	30,1	13,8	8,6	0,4
	Prato	massada de salmão com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa <sup>1,4,6V,10V</sup>	1660,0	397,0	8,8	1,4	45,8	11,9	31,3	0,4
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massada de tofu com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa <sup>1,6,10V</sup>	2297,0	550,0	24,2	3,9	44,0	6,7	34,8	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) ou gelatina <sup>12,1V,3V,6V,7V,8V</sup>	424/ 119	101/ 29	5,6/ 0,0	0,7/ 0,0	10,3/ 6,9	9,8/ 6,8	1,2/ 0,0	0,0/ 0,1

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	de couve-flor com feijão verde	696,0	166,0	2,0	0,2	27,0	14,7	7,9	0,4
	Prato	hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa <sup>1,6,3V,7V,12V</sup>	741,0	177,0	3,9	2,8	2,5	2,2	32,4	2,1
	Guarnição	arroz branco	1072,0	257,0	5,0	0,8	0,9	0,6	4,9	0,1
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos <sup>6,1V,8V,11V,12V</sup>	1507,0	361,0	6,6	1,0	22,1	11,9	45,4	0,2
	Hortícolas	alface, beterraba e milho	561,0	134,0	1,6	0,2	20,8	10,2	5,5	0,8
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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	creme de abóbora	697,0	167,0	2,0	0,3	24,9	13,8	5,6	0,3
	Prato	massa à lavrador (porco e frango, feijão catarino, couve lombarda, cenoura, macarronete) <sup>1,6V,10V</sup>	1586,0	380,0	11,0	1,7	38,7	9,9	27,5	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à lavrador vegetariano (feijão catarino, courgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura, macarronete) <sup>1,6V,10V,12V</sup>	1804,0	432,0	11,4	1,7	54,5	8,6	20,8	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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 alho francês	722,3	172,8	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	salada de peixe (pescada) com batata, ervilha, feijão verde e cenoura <sup>4</sup>	1463,0	350,0	12,7	1,6	34,6	8,4	24,4	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura <sup>12V</sup>	1841,0	441,0	11,0	1,7	52,3	12,0	22,1	0,3
	Hortícolas	alface, pepino e pimento	159,0	38,0	0,8	0,2	3,0	2,9	3,3	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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	creme de cenoura com brócolos	607,0	145,0	2,0	0,3	22,0	9,4	8,5	0,3
	Prato	peru no forno laminado	954,0	228,0	9,5	2,3	0,8	0,0	35,1	0,1
	Guarnição	arroz branco	1072,0	257,0	5,0	0,8	0,9	0,6	4,9	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com legumes	1542,0	369,0	7,8	0,9	47,9	6,0	20,4	0,6
	Hortícolas	alface, tomate, couve roxa	233,2	55,8	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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
6ª feira	Sopa	feijão branco com couve lombarda	772,0	185,0	2,1	0,2	30,1	13,8	8,6	0,4
	Prato	massada de salmão com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa <sup>1,4,6V,10V</sup>	2006,0	480,0	11,3	1,8	56,4	13,7	35,1	0,5
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massada de tofu com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa <sup>1,6,10V</sup>	2797,0	669,0	29,2	4,7	55,0	8,5	41,3	0,4
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) ou gelatina <sup>12,1V,3V,6V,7V,8V</sup>	424/119	101/29	5,6/0,0	0,7/0,0	10,3/6,9	9,8/6,8	1,2/0,0	0,0/0,1

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).