

		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	538,0	129,0	1,7	0,2	18,1	9,5	4,1	0,3
	Prato	empadão de arroz com atum, brócolos, milho e cenoura ⁴	1550,0	371,0	14,2	2,3	12,6	4,8	23,9	2,0
	Guarnição									
	Prato vegetariano	empadão de arroz com soja, brocolos, milho e cenoura ^{6,1V,8V,11V}	1332,0	319,0	4,6	0,7	16,9	7,9	25,1	0,3
	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
3ª feira	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	623,0	149,0	2,2	0,2	23,7	9,3	6,6	0,3
	Prato	tirinhas de frango estufadas com ervilhas e cogumelos ^{12V}	712,0	170,0	3,1	0,6	7,6	3,2	25,8	0,1
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	296,8	71,0	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	favas estufadas com cenoura, alho francês e pimento	1934,0	463,0	3,7	0,6	51,6	12,6	36,6	0,1
	Hortícolas	alface e cenoura ralada	63,0	15,0	0,1	0,0	2,0	0,4	1,1	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
4ª feira	Sopa	creme de feijão verde	498,2	119,2	1,8	0,3	19,6	9,8	4,5	0,3
	Prato	jardineira de carnes (frango e porco) com milho, feijão verde e ervilhas	1730,0	414,0	12,6	2,6	35,1	7,5	35,2	0,9
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de legumes (courgete, cogumelos, tomate) com milho, feijão verde e ervilhas ^{12V}	1115,0	267,0	4,7	0,8	35,7	9,2	13,9	0,4
	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
5ª feira	Sopa	de curgete e macedónia	530,0	127,0	1,4	0,2	15,1	6,1	4,5	0,2
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	372,6	89,2	2,8	0,4	0,9	0,0	15,2	0,1
	Guarnição	arroz de feijão	435,0	104,0	1,8	0,3	3,0	0,4	3,0	0,1
	Prato vegetariano	feijão de cebolada com couve lombarda, cenoura e arroz	1629,0	389,0	4,6	0,9	36,6	6,1	21,5	0,3
	Hortícolas	alface, pepino e cenoura ralada	87,0	21,0	0,3	0,1	2,6	0,9	1,6	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) ou gelatina ^{7V}	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
6ª feira	Sopa	de feijão catarino, nabo e couve branca	561,0	134,0	2,0	0,3	21,6	11,4	5,2	0,3
	Prato	lombo de porco assado	546,0	131,0	5,6	1,6	1,0	0,0	19,2	0,1
	Guarnição	massa macarronete ^{1,6V,10V}	296,8	71,0	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	seitan no forno ^{1,6}	285,0	68,0	2,3	0,4	2,1	0,2	9,9	0,1
	Hortícolas	alface e tomate	60,0	14,0	0,2	0,0	1,5	1,5	1,1	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	538,0	129,0	1,7	0,2	18,1	9,5	4,1	0,3
	Prato	empadão de arroz com atum, brócolos, milho e cenoura ⁴	1827,0	437,0	17,0	2,7	12,9	5,1	26,2	2,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	empadão de arroz com soja, brocolos, milho e cenoura ^{6,1V,8V,11V}	1703,0	407,6	6,8	1,1	19,1	9,5	31,4	0,3
	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
3ª feira	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	623,0	149,0	2,2	0,2	23,7	9,3	6,6	0,3
	Prato	tirinhas de frango estufadas com ervilhas e cogumelos ^{12V}	783,0	187,0	4,2	0,7	7,6	3,2	27,4	0,1
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	445,0	107,0	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	favas estufadas com cenoura, alho francês e pimento	2371,0	567,0	5,2	0,8	62,0	14,9	44,7	0,1
	Hortícolas	alface e cenoura ralada	63,0	15,0	0,1	0,0	2,0	0,4	1,1	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
4ª feira	Sopa	creme de feijão verde	498,2	119,2	1,8	0,3	19,6	9,8	4,5	0,3
	Prato	jardineira de carnes (frango e porco) com milho, feijão verde e ervilhas	1286,6	308,0	9,2	1,9	26,9	5,7	26,1	0,8
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de legumes (courgete, cogumelos, tomate) com milho, feijão verde e ervilhas ^{12V}	1389,0	332,0	7,0	1,1	42,4	10,5	1,9	0,4
	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
5ª feira	Sopa	de curgete e macedónia	530,0	127,0	1,4	0,2	15,1	6,1	4,5	0,2
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	463,2	110,8	4,0	0,6	1,0	0,0	17,9	0,1
	Guarnição	arroz de feijão	621,0	148,0	2,9	0,5	3,0	0,5	3,8	0,1
	Prato vegetariano	feijão de cebolada com couve lombarda, cenoura e arroz	1874,0	449,0	6,7	1,1	37,0	6,6	22,8	0,3
	Hortícolas	alface, pepino e cenoura ralada	87,0	21,0	0,3	0,0	2,6	0,9	1,6	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) ou gelatina ^{7V}	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
6ª feira	Sopa	de feijão catarino, nabo e couve branca	561,0	134,0	2,0	0,3	21,6	11,4	5,2	0,3
	Prato	lombo de porco assado	612,0	146,0	6,8	1,8	1,1	0,0	20,3	0,1
	Guarnição	massa macarronete ^{1,6V,10V}	445,0	107,0	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	seitan no forno ^{1,6}	375,0	90,0	3,5	0,6	2,4	0,2	12,3	0,1
	Hortícolas	alface e tomate	60,0	14,0	0,2	0,0	1,5	1,5	1,1	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 rijia; 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	697,0	167,0	2,0	0,3	24,9	13,8	5,6	0,3
	Prato	empadão de arroz com atum, brócolos, milho e cenoura ⁴	2217,0	531,0	20,5	3,3	16,4	6,0	30,1	2,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	empadão de arroz com soja, brocolos, milho e cenoura ^{6,1V,8V,11V}	2149,0	514,0	9,3	1,4	24,5	11,6	38,2	0,4
	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
3ª feira	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	788,0	188,0	2,5	0,2	30,5	13,6	8,4	0,4
	Prato	tirinhas de frango estufadas com ervilhas e cogumelos ^{12V}	1030,0	246,4	5,8	1,0	9,2	3,5	36,3	0,1
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	594,0	142,0	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	favas estufadas com cenoura, alho francês e pimento	3002,0	718,0	7,0	1,1	78,1	18,8	56,2	0,1
	Hortícolas	alface e cenoura ralada	111,0	26,0	0,3	0,0	3,3	0,8	2,2	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
4ª feira	Sopa	creme de feijão verde	683,8	163,6	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4	0,3
	Prato	jardineira de carnes (frango e porco) com milho, feijão verde e ervilhas	1730,0	414,0	12,6	2,6	35,1	7,5	35,2	0,9
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de legumes (courgete, cogumelos, tomate) com milho, feijão verde e ervilhas ^{12V}	1806,0	432,0	9,7	1,6	54,2	14,7	21,8	0,5
	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
5ª feira	Sopa	de curgete e macedónia	646,0	155,0	1,6	0,3	19,9	8,2	5,8	0,2
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	606,3	145,1	5,4	0,8	1,0	0,0	23,2	0,1
	Guarnição	arroz de feijão	807,0	193,0	3,9	0,6	3,1	0,6	4,6	0,1
	Prato vegetariano	feijão de cebolada com couve lombarda, cenoura e arroz	2311,0	553,0	9,1	1,5	44,9	8,7	27,2	0,4
	Hortícolas	alface, pepino e cenoura ralada	150,0	36,0	0,6	0,1	4,1	1,6	2,9	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) ou gelatina ^{12,1V,3V,6V,7V,8V}	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
6ª feira	Sopa	de feijão catarino, nabo e couve branca	743,0	178,0	2,4	0,4	29,1	16,3	7,0	0,3
	Prato	lombo de porco assado	815,0	195,0	9,2	2,4	1,1	0,0	27,0	0,1
	Guarnição	massa macarronete ^{1,6V,10V}	594,0	142,0	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	seitan no forno ^{1,6}	466,0	112,0	4,6	0,8	2,8	0,3	14,8	0,1
	Hortícolas	alface e tomate	120,0	29,0	0,4	0,0	2,9	2,9	2,3	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	697,0	167,0	2,0	0,3	24,9	13,8	5,6	0,3
	Prato	empadão de arroz com atum, brócolos, milho e cenoura ⁴	2605,0	623,0	24,1	3,8	19,5	7,2	34,0	2,6
	Guarnição									
	Prato vegetariano	empadão de arroz com soja, brocolos, milho e cenoura ^{6,1V,8V,11V}	2726,0	652,0	12,0	1,9	31,4	15,1	50,0	0,5
	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
3ª feira	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	788,0	188,0	2,5	0,2	30,5	13,6	8,4	0,4
	Prato	tirinhas de frango estufadas com ervilhas e cogumelos ^{12V}	1128,0	270,0	7,0	1,2	9,2	3,6	39,3	0,1
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	742,0	178,0	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	favas estufadas com cenoura, alho francês e pimento	3449,0	825,0	8,4	1,3	88,8	21,3	64,5	0,1
	Hortícolas	alface e cenoura ralada	110,0	26,0	0,3	0,0	3,3	0,8	2,2	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
4ª feira	Sopa	creme de feijão verde	683,8	163,6	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4	0,3
	Prato	jardineira de carnes (frango e porco) com milho, feijão verde e ervilhas	2053,0	491,0	15,3	3,1	43,2	9,3	39,2	1,0
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de legumes (courgete, cogumelos, tomate) com milho, feijão verde e ervilhas ^{12V}	2166,0	518,0	12,3	2,0	64,0	17,1	25,6	0,6
	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
5ª feira	Sopa	de curgete e macedónia	646,0	155,0	1,6	0,3	19,9	8,2	5,8	0,2
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	678,6	162,4	6,5	0,9	1,0	0,0	24,9	0,1
	Guarnição	arroz de feijão	992,0	237,0	5,0	0,8	3,1	0,7	5,3	0,1
	Prato vegetariano	feijão de cebolada com couve lombarda, cenoura e arroz	2555,0	612,0	11,1	1,9	45,4	9,2	28,4	0,4
	Hortícolas	alface, pepino e cenoura ralada	150,0	36,0	0,6	0,1	4,1	1,6	2,9	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) ou gelatina ^{12,1V,3V,6V,7V,8V}	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
6ª feira	Sopa	de feijão catarino, nabo e couve branca	743,0	178,0	2,4	0,4	29,1	16,3	7,0	0,3
	Prato	lombo de porco assado	908,0	217,0	10,7	2,7	1,1	0,0	29,2	0,1
	Guarnição	massa macarronete ^{1,6V,10V}	742,0	178,0	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	seitan no forno ^{1,6}	608,0	145,0	6,0	1,1	3,4	0,3	19,6	0,1
	Hortícolas	alface e tomate	120,0	29,0	0,4	0,0	2,9	2,9	2,3	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.

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).