

		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 branca	517	124	2,1	0,3	18,0	8,3	5,1	0,1
	Prato	filete de cavala sobre massa macarronete, com molho de tomate e ervas aromáticas ^{4,1,6V,10V,12V}	686	164	5,0	1,2	16,4	1,9	12,5	0,7
	Guarnição									
	Prato vegetariano	macarronada soja ^{1,6,8V,10V,11V}	939	225	2,6	0,4	23,6	6,7	22,9	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	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) / iogurte ⁷	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
3ª feira	Sopa	creme de cenoura	467	112	1,8	0,2	17,8	8,0	4,3	0,2
	Prato	chilli de carne (carne de vaca picada, feijão catarino, cenoura)	929	222	6,5	2,0	15,5	5,4	24,0	0,3
	Guarnição	arroz branco	369	88	1,7	0,3	0,8	0,2	1,8	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com molho de cogumelos e arroz branco ^{12V}	1294	310	5,1	0,7	25,4	4,1	14,1	0,2
	Hortícolas	alface e couve roxa	119	29	0,1	0,0	3,1	2,7	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
4ª feira	Sopa	de feijão vermelho e couve lombarda	606	145	1,8	0,2	22,9	9,5	7,0	0,3
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	373	89	2,8	0,4	0,9	0,0	15,2	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	566	134	1,8	0,3	21,9	4,7	5,2	0,2
	Prato vegetariano	gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, feijão verde, pimento) no forno e batata assada	1437	344	4,4	0,7	50,5	5,1	19,5	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 feijão verde	498	119	1,8	0,3	19,6	9,8	4,5	0,3
	Prato	frango estufado	693	166	4,6	0,9	4,4	2,5	26,5	0,4
	Guarnição	arroz de cenoura	397	95	1,7	0,3	2,5	1,8	2,0	0,2
	Prato vegetariano	favas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e arroz de cenoura	2489	595	5,6	0,9	53,6	15,5	39,9	0,3
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	148	35	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	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
6ª feira	Sopa	de alho francês	563	135	1,6	0,2	17,5	9,5	4,0	0,3
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de porco, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) ^{1,6V,10V}	949	227	5,1	0,6	25,3	6,5	18,2	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) ^{1,6V,10V}	1654	396	7,6	0,6	58,4	8,2	19,3	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

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 branca	517	124	2,1	0,3	18,0	8,3	5,1	0,1
	Prato	filete de cavala sobre massa macarronete, com molho de tomate e ervas aromáticas ^{4,1,6V,10V,12V}	930	222	6,7	1,5	23,6	2,4	15,6	0,8
	Guarnição									
	Prato vegetariano	macarronada soja ^{1,6,8V,10V,11V}	1260	302	3,8	0,6	32,6	8,4	29,1	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	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) / iogurte ⁷	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
3ª feira	Sopa	creme de cenoura	467	112	1,8	0,2	17,8	8,0	4,3	0,2
	Prato	chilli de carne (carne de vaca picada, feijão catarino, cenoura)	1128	270	7,9	2,3	20,0	5,7	27,4	0,3
	Guarnição	arroz branco	554	133	2,8	0,4	0,8	0,3	2,6	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com molho de cogumelos e arroz branco ^{12V}	1685	403	7,7	1,0	30,5	4,5	18,0	0,2
	Hortícolas	alface e couve roxa	119	29	0,1	0,0	3,1	2,7	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
4ª feira	Sopa	de feijão vermelho e couve lombarda	606	145	1,8	0,2	22,9	9,5	7,0	0,3
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	463	111	4,0	0,6	1,0	0,0	17,9	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	611	146	2,9	0,5	22,3	5,0	5,4	0,2
	Prato vegetariano	gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, feijão verde, pimento) no forno e batata assada	1602	383	6,5	1,1	54,8	5,5	20,2	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 feijão verde	498	119	1,8	0,3	19,6	9,8	4,5	0,3
	Prato	frango estufado	777	186	5,9	1,1	4,4	2,5	28,7	0,4
	Guarnição	arroz de cenoura	583	139	2,8	0,4	2,6	1,9	2,8	0,2
	Prato vegetariano	favas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e arroz de cenoura	3120	746	8,2	1,2	64,3	18,1	48,9	0,3
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	148	35	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	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
6ª feira	Sopa	de alho francês	563	135	1,6	0,2	17,5	9,5	4,0	0,3
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de porco, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) ^{1,6V,10V}	1282	307	7,8	1,0	34,5	7,4	22,0	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) ^{1,6V,10V}	1601	383	8,7	0,9	55,6	8,6	17,0	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

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.

MUNICÍPIO DE VISEU - EMENTA SEMANA DE 15 A 19 DE ABRIL DE 2024
 Ementa - Ensino Básico 2º e 3º Ciclo

		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 branca	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	filete de cavala sobre massa macarronete, com molho de tomate e ervas aromáticas ^{4,1,6V,10V,12V}	1232	295	9,1	2,1	30,9	2,9	20,7	1,0
	Guarnição									
	Prato vegetariano	macarronada soja ^{1,6,8V,10V,11V}	1583	379	5,2	0,9	41,7	10,1	35,3	0,3
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	160	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte ⁷	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
3ª feira	Sopa	creme de cenoura	621	149	2,1	0,3	23,8	11,4	5,9	0,2
	Prato	chilli de carne (carne de vaca picada, feijão catarino, cenoura)	1485	355	10,7	3,1	25,7	7,4	36,3	0,4
	Guarnição	arroz branco	741	177	3,9	0,6	0,9	0,4	3,3	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com molho de cogumelos e arroz branco ^{12V}	2066	494	10,2	1,4	35,6	5,0	21,5	0,2
	Hortícolas	alface e couve roxa	176	42	0,2	0,0	4,3	3,8	3,6	0,0
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	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 feijão vermelho e couve lombarda	770	184	2,1	0,2	29,7	13,8	8,8	0,4
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	606	145	5,4	0,8	1,0	0,0	23,2	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	842	202	4,0	0,6	30,0	7,6	7,7	0,3
	Prato vegetariano	gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, feijão verde, pimento) no forno e batata assada	1965	470	8,8	1,4	65,8	7,4	24,1	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	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 feijão verde	684	164	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4	0,3
	Prato	frango estufado	977	234	7,8	1,5	4,4	2,5	36,4	0,5
	Guarnição	arroz de cenoura	783	187	3,9	0,6	3,5	2,9	3,7	0,2
	Prato vegetariano	favas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e arroz de cenoura	3960	948	11,1	1,7	81,1	23,6	61,8	0,3
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	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
6ª feira	Sopa	de alho francês	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de porco, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) ^{1,6V,10V}	1693	405	10,7	1,3	45,1	9,5	28,9	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) ^{1,6V,10V}	2019	483	11,5	1,2	69,7	11,0	20,9	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	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.

MUNICÍPIO DE VISEU - EMENTA SEMANA DE 15 A 19 DE ABRIL DE 2024

Ementa - Ensino Secundário

		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 branca	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	filete de cavala sobre massa macarronete, com molho de tomate e ervas aromáticas ^{4,1,6V,10V,12V}	1476	353	10,9	2,5	38,1	3,4	23,8	1,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	macarronada soja ^{1,6,8V,10V,11V}	2039	488	6,5	1,1	52,6	13,0	46,5	0,3
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	160	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte ⁷	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
3ª feira	Sopa	creme de cenoura	621	149	2,1	0,3	23,8	11,4	5,9	0,2
	Prato	chilli de carne (carne de vaca picada, feijão catarino, cenoura)	1710	409	12,4	3,5	30,1	7,8	40,8	0,4
	Guarnição	arroz branco	925,0	221,0	5,0	0,8	0,9	0,5	4,1	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com molho de cogumelos e arroz branco ^{12V}	2572	615	13,0	1,8	45,6	5,7	26,4	0,2
	Hortícolas	alface e couve roxa	176	42	0,2	0,0	4,3	3,8	3,6	0,0
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	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 feijão vermelho e couve lombarda	770	184	2,1	0,2	29,7	13,8	8,8	0,4
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	279	162	6,5	0,9	1,0	0,0	24,9	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	1057	253	5,1	0,8	38,4	8,6	9,1	0,3
	Prato vegetariano	gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, feijão verde, pimento) no forno e batata assada	2142	513	10,9	1,8	70,4	8,3	24,9	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	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 feijão verde	684	164	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4	0,3
	Prato	frango estufado	1061	254	9,0	1,7	4,4	2,5	38,6	0,5
	Guarnição	arroz de cenoura	698	232	5,0	0,8	3,5	2,9	4,5	0,2
	Prato vegetariano	favas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e arroz de cenoura	4610	1103	13,6	2,2	92,3	26,5	71,0	0,3
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	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
6ª feira	Sopa	de alho francês	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de porco, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) ^{1,6V,10V}	2111	505	13,5	1,7	57,8	10,7	33,8	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) ^{1,6V,10V}	2563	613	14,8	1,6	87,6	12,4	26,6	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	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 rijá; 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).