

		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 feijão verde	498	119	1,8	0,3	19,6	9,8	4,5	0,3
	Prato	empadão de arroz com atum, brócolos, milho e cenoura <sup>4</sup>	1550	371	14,2	2,3	12,6	4,8	23,9	2,0
	Guarnição									
	Prato vegetariano	empadão de arroz com soja, brócolos, milho e cenoura <sup>6,1V,8V,11V</sup>	1332	319	4,6	0,7	16,9	7,9	25,1	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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	de feijão branco com couve portuguesa	646	155	2,0	0,2	24,9	11,0	7,2	0,3
	Prato	febras de porco estufadas com molho de cogumelos <sup>12V</sup>	703	168	6,1	1,7	4,6	2,6	23,1	0,2
	Guarnição	massa espiral <sup>1,6V,10V</sup>	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	massa de cogumelos e lentilhas <sup>1,6V,10V,12V</sup>	920	220	2,1	0,3	35,7	2,5	12,7	0,1
	Hortícolas	couve roxa, alface e tomate	148	35	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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	creme de cenoura com couve-flôr	465	111	1,6	0,2	17,5	8,0	5,1	0,2
	Prato	filetes de pescada no forno <sup>4</sup>	373	89	2,8	0,4	0,9	0,0	15,2	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata aos cubos, ervilha e cenoura)	431	103	1,7	0,3	16,5	3,3	3,9	0,2
	Prato vegetariano	seitan de cebolada com couve lombarda e cenoura <sup>1,6</sup>	495	118	2,5	0,4	9,7	5,7	12,6	0,2
	Hortícolas	alface e pepino	55	13	0,3	0,1	0,9	0,9	1,3	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	286	768	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
5ª feira	Sopa	de alho francês com cenoura e nabo	445	106	1,7	0,2	17,2	7,6	4,0	0,2
	Prato	rancho de carnes (carne de porco, carne de vaca, massa, cenoura, repolho, grão-de-bico) <sup>1,6V,10V</sup>	1164	279	10,2	2,7	26,2	6,9	18,5	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa com grão-de-bico, curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura <sup>1,6V,10V,12V</sup>	1326	317	6,3	0,6	45,8	8,8	16,0	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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 grão-de-bico com couve lombarda	623	149	2,2	0,2	23,7	9,3	6,6	0,3
	Prato	perna de peru assada	631	151	5,9	1,5	0,8	0,0	23,8	0,1
	Guarnição	arroz branco	516	123	1,8	0,3	0,8	0,3	2,5	0,1
	Prato vegetariano	legumes estufados (curgete, cogumelos, ervilhas, milho) <sup>12V</sup>	627	150	1,7	0,3	18,4	5,3	10,8	0,3
	Hortícolas	couve roxa, alface e milho	262	63	0,7	0,1	9,2	4,2	3,1	0,2
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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 feijão verde	498	119	1,8	0,3	19,6	9,8	4,5	0,3
	Prato	empadão de arroz com atum, brócolos, milho e cenoura <sup>4</sup>	1827	437	17,0	2,7	12,9	5,1	26,2	2,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	empadão de arroz com soja, brocolos, milho e cenoura <sup>6,1V,8V,11V</sup>	1703	408	6,8	1,1	19,1	9,5	31,4	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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	de feijão branco com couve portuguesa	646	155	2,0	0,2	24,9	11,0	7,2	0,3
	Prato	febras de porco estufadas com molho de cogumelos <sup>12V</sup>	805	193	7,6	2,0	4,6	2,6	25,8	0,2
	Guarnição	massa espiral <sup>1,6V,10V</sup>	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	massa de cogumelos e lentilhas <sup>1,6V,10V,12V</sup>	1221	292	2,7	0,4	48,1	3,3	16,4	0,1
	Hortícolas	couve roxa, alface e tomate	148	35	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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	creme de cenoura com couve-flôr	465	111	1,6	0,2	17,5	8,0	5,1	0,2
	Prato	filetes de pescada no forno <sup>4</sup>	463	111	4,0	0,6	1,0	0,0	17,9	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata aos cubos, ervilha e cenoura)	544	130	2,7	0,4	20,4	3,6	4,4	0,2
	Prato vegetariano	seitan de cebolada com couve lombarda e cenoura <sup>1,6</sup>	607	145	3,7	0,6	10,5	6,2	15,5	0,2
	Hortícolas	alface e pepino	55	13	0,3	0,1	0,9	0,9	1,3	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	286	768	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
5ª feira	Sopa	de alho francês com cenoura e nabo	445	106	1,7	0,2	17,2	7,6	4,0	0,2
	Prato	rancho de carnes (carne de porco, carne de vaca, massa, cenoura, repolho, grão-de-bico) <sup>1,6V,10V</sup>	1618	387	14,8	3,7	35,7	7,9	25,0	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa com grão-de-bico, curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura <sup>1,6V,10V,12V</sup>	1738	416	9,3	1,0	58,8	10,3	20,3	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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 grão-de-bico com couve lombarda	623	149	2,2	0,2	23,7	9,3	6,6	0,3
	Prato	perna de peru assada	653	156	6,0	1,5	0,8	0,0	24,8	0,1
	Guarnição	arroz branco	701	168	2,9	0,4	0,8	0,4	3,3	0,1
	Prato vegetariano	legumes estufados (curgete, cogumelos, ervilhas, milho) <sup>12V</sup>	731	175	1,9	0,3	21,0	5,9	12,9	0,3
	Hortícolas	couve roxa, alface e milho	274	66	0,7	0,1	9,6	4,5	3,3	0,2
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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 feijão verde	684	164	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4	0,3
	Prato	empadão de arroz com atum, brócolos, milho e cenoura <sup>4</sup>	2217	531	20,5	3,3	16,4	6,0	30,1	2,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	empadão de arroz com soja, brocolos, milho e cenoura <sup>6,1V,8V,11V</sup>	2149	514	9,3	1,4	24,5	11,6	38,2	0,4
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	817	196	2,3	0,2	32,1	15,7	8,9	0,3
	Prato	febras de porco estufadas com molho de cogumelos <sup>12V</sup>	1022	245	10,1	2,7	4,7	2,7	33,0	0,3
	Guarnição	massa espiral <sup>1,6V,10V</sup>	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	massa de cogumelos e lentilhas <sup>1,6V,10V,12V</sup>	1528	366	3,4	0,4	60,7	4,2	20,2	0,1
	Hortícolas	couve roxa, alface e tomate	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr	632	151	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	Prato	filetes de pescada no forno <sup>4</sup>	606	145	5,4	0,8	1,0	0,0	23,2	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata aos cubos, ervilha e cenoura)	735	176	3,8	0,6	26,9	5,3	6,2	0,3
	Prato vegetariano	seitan de cebolada com couve lombarda e cenoura <sup>1,6</sup>	787	188	5,0	0,8	14,2	7,8	19,0	0,2
	Hortícolas	alface e pepino	102	25	0,5	0,1	1,7	1,6	2,5	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) 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
5ª feira	Sopa	de alho francês com cenoura e nabo	599	143	2,0	0,3	23,2	10,9	5,6	0,2
	Prato	rancho de carnes (carne de porco, carne de vaca, massa, cenoura, repolho, grão-de-bico) <sup>1,6V,10V</sup>	1707	408	12,3	1,9	45,3	9,7	25,7	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa com grão-de-bico, curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura <sup>1,6V,10V,12V</sup>	2214	530	12,3	1,4	74,1	13,5	25,4	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	639	153	1,9	0,2	20,2	7,4	5,6	0,5
	Prato	perna de peru assada	872	209	8,2	2,1	0,8	0,0	33,0	0,1
	Guarnição	arroz branco	888	212	4,0	0,6	0,9	0,5	4,1	0,1
	Prato vegetariano	legumes estufados (curgete, cogumelos, ervilhas, milho) <sup>12V</sup>	939	225	2,4	0,4	27,1	7,7	16,4	0,4
	Hortícolas	couve roxa, alface e milho	397	95	1,1	0,2	13,5	6,4	5,0	0,3
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	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	de feijão verde	684	164	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4	0,3
	Prato	empadão de arroz com atum, brócolos, milho e cenoura <sup>4</sup>	2605	623	24,1	3,8	19,5	7,2	34,0	2,6
	Guarnição									
	Prato vegetariano	empadão de arroz com soja, brocolos, milho e cenoura <sup>6,1V,8V,11V</sup>	2726	652	12,0	1,9	31,4	15,1	50,0	0,5
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	817,2	195,5	2,3	0,2	32,1	15,7	8,9	0,3
	Prato	febras de porco estufadas com molho de cogumelos <sup>12V</sup>	1130	270	11,7	3,0	4,7	2,7	35,8	0,3
	Guarnição	massa espiral <sup>1,6V,10V</sup>	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	massa de cogumelos e lentilhas <sup>1,6V,10V,12V</sup>	1977	473	4,4	0,6	78,2	5,4	26,2	0,1
	Hortícolas	couve roxa, alface e tomate	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr	632	151	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	Prato	filetes de pescada no forno <sup>4</sup>	279	162	6,5	0,9	1,0	0,0	24,9	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata aos cubos, ervilha e cenoura)	848	203	4,8	0,7	30,8	5,6	6,7	0,3
	Prato vegetariano	seitan de cebolada com couve lombarda e cenoura <sup>1,6</sup>	950	227	6,4	1,1	15,2	8,3	24,3	0,2
	Hortícolas	alface e pepino	102	25	0,5	0,1	1,7	1,6	2,5	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) 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
5ª feira	Sopa	de alho francês com cenoura e nabo	599	143	2,0	0,3	23,2	10,9	5,6	0,2
	Prato	rancho de carnes (carne de porco, carne de vaca, massa, cenoura, repolho, grão-de-bico) <sup>1,6V,10V</sup>	2111	505	13,5	1,7	57,8	10,7	33,8	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa com grão-de-bico, curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura <sup>1,6V,10V,12V</sup>	2563	613	14,8	1,6	87,6	12,4	26,6	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	639,0	153,0	1,9	0,2	20,2	7,4	5,6	0,5
	Prato	perna de peru assada	954	228	9,5	2,3	0,8	0,0	35,1	0,1
	Guarnição	arroz branco	1072	257	5,0	0,8	0,9	0,6	4,9	0,1
	Prato vegetariano	legumes estufados (curgete, cogumelos, ervilhas, milho) <sup>12V</sup>	1345	322	3,8	0,7	42,1	11,9	20,6	0,8
	Hortícolas	couve roxa, alface e milho	530	127	1,6	0,2	19,0	7,9	5,8	0,5
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	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-Aipio;

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).