

		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 <sup>4</sup>	1827,0	437,0	17,0	2,7	12,9	5,1	26,2	2,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	empadão de arroz com soja, brócolos, milho e cenoura <sup>6,1V,8V,11V</sup>	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 <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	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 <sup>12V</sup>	783,0	187,0	4,2	0,7	7,6	3,2	27,4	0,1
	Guarnição	massa esparguete <sup>1,6V,10V</sup>	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 <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	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 <sup>12V</sup>	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 <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	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 <sup>4</sup>	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 <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
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 <sup>1,6V,10V</sup>	445,0	107,0	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	seitan no forno <sup>1,6</sup>	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 <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

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 alho francês	563,4	134,8	1,6	0,2	17,5	9,5	4,0	0,3
	Prato	almôndegas com molho de tomate <sup>1,3,6,7V,12V</sup>	1187,0	284,0	20,8	7,1	8,0	2,4	15,8	1,4
	Guarnição	massa espiral tricolor <sup>1,3,6V,10V</sup>	445,0	107,0	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate	652,0	156,0	3,4	0,5	15,6	4,7	9,6	0,1
	Hortícolas	alface, milho e pepino	210,0	50,3	0,9	0,2	7,4	2,7	2,3	0,2
	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	CARNAVAL								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
4ª feira	Sopa	creme de cenoura com ervilhas	523,0	125,0	1,9	0,3	19,2	8,3	5,4	0,2
	Prato	tirinhas de pota panadas no forno <sup>1,14,2V,3V,4V,6V,7V,10V,12V</sup>	546,0	130,0	4,9	0,6	13,6	1,0	7,8	0,8
	Guarnição	arroz de feijão verde	621,0	149,0	2,9	0,5	2,7	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	rebentos de soja estufados com macedónia de legumes e arroz de feijão verde <sup>6</sup>	1530,0	365,0	6,7	1,1	22,5	7,7	15,3	0,5
	Hortícolas	alface e tomate	60,0	14,0	0,2	0,0	1,5	1,5	1,1	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) ou iogurte <sup>7</sup>	211,9/ 402,3	50,7/ 96,3	2,8/ 2,4	0,4/ 1,4	5,1/ 14,9	4,9/ 14,9	0,6/ 3,8	0,0/ 0,1
5ª feira	Sopa	de espinafres e grão-de-bico	630,0	151,0	2,6	0,2	23,4	9,0	6,8	0,5
	Prato	perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas <sup>1V,10V,12V</sup>	693,0	166,0	4,1	0,7	1,7	0,0	30,4	0,1
	Guarnição	massa esparguete <sup>1,6V,10V</sup>	445,0	107,0	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de lentilhas	857,0	205,0	4,4	0,5	27,3	2,9	11,0	0,6
	Hortícolas	alface, couve roxa e pepino	143,0	34,0	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	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	de feijão verde	498,2	119,2	1,8	0,3	19,6	9,8	4,5	0,3
	Prato	feijoada de carnes (carne porco, vaca, feijão catarino, cenoura e couve lombarda) com arroz								
	Guarnição									
	Prato vegetariano	feijoada vegetariana (feijão catarino, curgete, cenoura e couve lombarda) com arroz	1267,2	303,0	6,1	0,8	16,2	5,3	11,2	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)	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 <sup>1,4,2V,3V,5V,6V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V</sup>	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 <sup>5,1V</sup>	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 <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	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 <sup>12</sup>	908,0	217,0	7,4	1,9	9,6	3,2	26,0	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho <sup>1,6V,10V</sup>	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 <sup>6,1V,8V,11V,12V</sup>	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 <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 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 <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	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) <sup>3,4</sup>	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 <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 pudim <sup>7</sup>	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 <sup>1,6V,10V</sup>	445,0	107,0	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada <sup>1,6</sup>	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 <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

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	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 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).