



Semana 24

Ementa

6 a 10 de Março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Empadão de carne de vaca (c/ arroz) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾								
	Vegetariano	Empadão de soja e feijão vermelho (com arroz) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾								
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com frutas ⁽¹²⁾								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com couve-coração ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Pescada no forno ⁽⁴⁾⁽¹²⁾ com Batata assada								
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos, ervilhas e molho verde ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Batata cozida								
	Salada	Pimento, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Perna de frango estufada com Esparguete ⁽¹⁾								
	Vegetariano	Pimentos recheados com bolonhesa de lentilhas, Esparguete ⁽¹⁾								
	Salada	Cenoura, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Curgete com alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Filete de Red Fish no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batata								
	Vegetariano	Grão estufado com espinafres e abóbora ⁽⁹⁾ , Batatas cozidas								
	Salada	Cenoura, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com agrião ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Tiras de porco estufadas com ervilhas e cenoura, Arroz branco								
	Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda ⁽¹²⁾								
	Salada	Alface, milho e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (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.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 25

Ementa

13 a 17 de Março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	502,0	120,0	1,5	0,1	18,3	4,1	0,3	9,6	
	Vegetariano	Massada de peixe (pescada e tamboril) com coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾								
	Salada	1252,7	299,4	8,9	1,3	31,6	21,0	0,7	3,9	
	Sobremesa	Massada de lentilhas com ervilhas e coentros ⁽¹⁾								
	Pão	1838,1	439,3	8,4	1,3	62,2	22,2	0,3	5,0	
		186,7	44,6	0,5	0,1	5,2	2,8	0,0	3,2	
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	516,3	123,4	4,7	1,4	12,2	5,9	0,2	4,0	
	Vegetariano	Hamburguer de grão-de-bico e cenoura no forno ⁽¹⁾ com Arroz de milho								
	Salada	1877,3	448,7	22,9	4,8	33,0	26,6	0,5	0,3	
	Sobremesa	2516,2	601,4	12,4	1,8	94,6	21,1	0,4	4,6	
	Pão	125,6	30,0	0,3	0,1	4,5	1,2	0,1	4,3	
		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com feijão-verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	504,6	120,6	1,4	0,2	18,6	4,9	0,2	5,2	
	Vegetariano	Filetes de pescada gratinados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Salada	1199,2	286,6	9,5	1,7	22,7	26,7	0,6	3,7	
	Sobremesa	1455,6	347,9	9,2	1,3	42,2	16,0	0,4	7,4	
	Pão	142,5	34,1	0,5	0,1	3,7	2,4	0,1	3,6	
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura e nabo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	401,4	95,9	1,5	0,3	13,6	4,7	0,2	4,8	
	Vegetariano	Carne de vaca estufada aos cubos com cenoura, Esparguete ⁽¹⁾								
	Salada	1675,7	400,5	15,7	4,9	33,0	29,6	0,3	5,2	
	Sobremesa	1777,8	424,9	6,7	0,7	48,9	35,5	0,4	3,8	
	Pão	185,7	44,4	0,5	0,1	4,0	3,8	0,1	2,0	
		281,3 / 617,6	67,2 / 147,6	0,5 / 1,7	0,1 / 0,9	13,9 / 28,0	0,7 / 4,7	0,0 / 0,1	13,8 / 12,4	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	429,0	102,5	1,4	0,2	15,7	3,7	0,2	5,7	
	Vegetariano	Feijoada de Pota ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco								
	Salada	1889,0	451,5	9,1	1,4	54,3	31,5	1,1	6,2	
	Sobremesa	2234,4	534,0	8,6	1,3	77,4	25,4	0,5	5,3	
	Pão	125,6	30,0	0,3	0,1	4,5	1,2	0,1	4,3	
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (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.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 26

Ementa

20 a 24 de Março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Salada de frango (c/ ovo, massa, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾								
	Vegetariano	Salada de 2 feijões com legumes (feijão branco, feijão vermelho, massa, milho, cenoura e brócolos) ⁽¹⁾⁽¹²⁾								
	Salada	Cenoura, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Arroz de paloco ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾								
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com lentilhas e molho de ervilhas ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz								
	Salada	Tomate, milho e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura com brócolos								
	Prato	Strogonoff de porco ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com Esparguete ⁽¹⁾								
	Vegetariano	Gratinado de ervilhas e favas com legumes (ervilhas, favas, cenoura, pimento e alho francês) no forno ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾								
	Salada	Milho, cenoura e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Abrótea assada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas e Brócolos cozidos								
	Vegetariano	Soja estufada (cubos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com Salada russa								
	Salada	Alface, milho e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com couve-lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Carnes mistas estufadas (vaca e porco, cubos), Arroz de brócolos								
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda, Arroz de brócolos								
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (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.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 27

Ementa

27 a 31 de Março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	370,0	88,4	1,2	0,1	13,6	3,2	0,2	5,2	
	Vegetariano	Atum com ovo e salada russa ⁽³⁾⁽⁴⁾								
	Salada	1685,8	402,9	15,9	1,9	26,5	33,7	1,5	6,6	
	Sobremesa	Salada de 3 Feijões com batata, cenoura e feijão verde ⁽¹²⁾								
	Pão	1802,3	430,7	8,2	1,3	57,1	21,0	0,4	5,7	
	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁽³⁾⁽⁷⁾	281,3 / 435,1	67,2 / 104,0	0,5 / 3,1	0,1 / 1,3	13,9 / 14,8	0,7 / 4,1	0,0 / 0,1	13,8 / 14,8	
	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	519,4	124,1	1,4	0,2	18,2	5,7	0,2	5,2	
	Vegetariano	Febras de porco gratinadas com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz de milho e ervilhas								
	Salada	1931,8	461,7	17,3	4,4	41,1	32,9	0,3	2,5	
	Sobremesa	Lentilhas estufadas com alho francês, couve-flor e espinafres ⁽⁹⁾ , Arroz de milho								
	Pão	1861,5	444,9	8,3	1,2	66,1	21,0	0,3	3,8	
	Milho, cenoura e pimento	277,8	66,4	0,6	0,1	11,6	2,2	0,1	4,5	
	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	372,4	89,0	1,3	0,2	14,3	2,7	0,2	5,4	
	Vegetariano	Solha no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas								
	Salada	1105,0	264,1	8,8	1,3	21,7	23,3	0,4	2,5	
	Sobremesa	Gratinado de feijão com legumes (feijão branco, feijão, cenoura, alho francês e pimento) no forno ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Batatas alouradas								
	Pão	1916,3	458,0	9,3	1,3	59,4	23,0	0,4	6,3	
	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	
	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	535,0	127,9	2,0	0,3	19,0	5,3	0,3	5,6	
	Vegetariano	Frango estufado com ervilhas, Massa fusilli ⁽¹⁾								
	Salada	1940,1	463,7	20,8	4,5	34,3	31,4	0,5	3,3	
	Sobremesa	Hamburguer de ervilhas no forno ⁽¹⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾								
	Pão	1700,8	406,5	9,1	1,5	54,9	17,4	0,5	5,2	
	Tomate, milho e pimento	186,7	44,6	0,5	0,1	5,2	2,8	0,0	3,2	
	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	274,4	65,6	1,3	0,2	10,3	2,1	0,2	2,1	
	Vegetariano	Filetes de pescada dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de feijão								
	Salada	1797,9	429,7	13,2	2,5	47,0	29,2	0,5	2,2	
	Sobremesa	Soja de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de brócolos								
	Pão	1897,0	453,4	9,2	1,1	52,3	34,0	0,5	2,1	
	Alface, beterraba, pepino	141,2	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	
	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (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) Tremço, (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.