



Semana 9

Ementa

6 a 10 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	286,7	68,5	1,9	0,3	6,9	3,5	0,2	6,1	
	Vegetariano	Massa com atum, cenoura e ervilhas ⁽¹⁾⁽⁴⁾								
	Salada	2047,5	489,4	21,2	2,1	37,2	33,2	1,5	6,0	
	Sobremesa	Massa com soja, cenoura e ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾								
	Pão	1818,1	434,5	9,5	1,2	48,1	32,1	0,3	4,3	
		146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4	
		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.								
Terça-Feira	Sopa	Lentilhas e couve-portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	537,2	128,4	1,5	0,2	19,7	5,9	0,2	6,3	
	Vegetariano	Perna de porco assada com Arroz de cogumelos ⁽¹²⁾								
	Salada	1717,5	410,5	16,9	4,4	33,1	30,5	0,4	1,0	
	Sobremesa	Feijão preto estufado com cenoura e couve-lombarda, Arroz de cogumelos ⁽¹²⁾								
	Pão	2028,4	484,8	8,5	1,3	68,9	22,0	0,4	4,6	
		120,9	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	
		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.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	283,8	67,8	1,6	0,3	7,9	2,9	0,2	6,7	
	Vegetariano	Abrótea assada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas e Brócolos cozidos								
	Salada	1066,9	255,0	7,5	1,1	22,3	22,9	0,5	3,0	
	Sobremesa	Gratinado de 2 feijões com legumes (feijão branco, feijão manteiga, cenoura, cebola e brócolos) no forno ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Batatas cozidas								
	Pão	1770,9	423,3	6,2	0,8	58,2	22,7	0,4	5,4	
		198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1	
		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.								
Quinta-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	Frango dourado no forno com Arroz de cenoura								
	Salada	2026,8	484,4	25,0	5,2	34,5	29,0	0,5	2,6	
	Sobremesa	Ervilhas estufadas com legumes (alho francês, couve flor e espinafres) ⁽⁹⁾ , Arroz de cenoura								
	Pão	1606,5	384,0	8,7	1,3	50,8	16,2	0,4	6,3	
		120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	
		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.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	519,3	124,1	1,6	0,2	18,2	5,6	0,2	5,0	
	Vegetariano	Bacalhau/paloco à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾								
	Salada	1845,1	441,0	26,4	9,1	22,6	27,1	2,3	0,7	
	Sobremesa	Batatas com lentilhas e legumes (cenoura e couve-flor) no forno com broa ⁽¹⁾								
	Pão	1702,7	407,0	7,7	1,1	58,9	19,9	0,6	4,3	
		185,7	44,4	0,5	0,1	4,0	3,8	0,1	2,0	
		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.								

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 10

Ementa

13 a 17 de novembro

		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	Hamburguer grelhado com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz de milho e ervilhas								
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes (alho francês, couve flor e espinafres) ⁽⁹⁾ , Arroz de milho								
	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 com molho de limão e ervas aromáticas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Puré de batata ⁽⁶⁾								
	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 peru estufada com Esparguete ⁽¹⁾								
	Vegetariano	Pimentos recheados com bolonhesa de lentilhas, Esparguete ⁽¹⁾								
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	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	Meia desfeita de bacalhau/paloco ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾								
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura ⁽¹²⁾								
	Salada	Alface, 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.								

		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	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura, Arroz branco								
	Vegetariano	Soja estufada com cenoura e ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco								
	Salada	Alface, 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.								

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) Tremeço, (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 11

Ementa

20 a 24 de novembro

		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	1298,7	310,4	9,0	1,4	33,0	21,2	1,2	5,2	
	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.								
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	Perna de frango assada com Arroz de milho								
	Salada	1877,3	448,7	22,9	4,8	33,0	26,6	0,5	0,3	
	Sobremesa	Hamburguer de grão-de-bico e cenoura no forno ⁽¹⁾ com Arroz de milho								
	Pão	2516,2	601,4	12,4	1,8	94,6	21,1	0,4	4,6	
		120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	
		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.								
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	Empadão de soja com ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾								
	Pão	1719,6	411,0	9,7	1,0	42,4	31,5	0,4	5,6	
		185,7	44,4	0,5	0,1	4,0	3,8	0,1	2,0	
		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.								
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	Febras de porco gratinadas com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz de milho e ervilhas								
	Salada	1900,4	454,2	17,2	4,4	37,6	33,9	0,4	1,9	
	Sobremesa	Soja estufada com cenoura e feijão catarino ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾								
	Pão	1864,6	445,7	6,6	0,8	53,8	34,7	0,3	3,6	
		198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1	
		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.								
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	Feijoada de feijão branco com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz branco								
	Pão	2234,4	534,0	8,6	1,3	77,4	25,4	0,5	5,3	
		185,7	44,4	0,5	0,1	4,0	3,8	0,1	2,0	
		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) Amendãos, (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 12

Ementa

27 de novembro a 1 de dezembro

		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	410,6	98,1	1,4	0,2	14,8	3,7	0,2	5,9	
	Vegetariano	Salada de frango (c/ ovo, massa, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾								
	Salada	1252,5	299,4	12,2	2,3	17,6	28,0	0,4	2,3	
	Sobremesa	Salada de 2 feijões com legumes (feijão branco, feijão vermelho, massa, milho, cenoura e brócolos) ⁽¹⁾⁽¹²⁾								
	Pão	1760,0	420,7	8,8	1,4	52,1	22,0	0,3	5,0	
		120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	
		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.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	434,4	103,8	1,7	0,3	14,8	4,8	0,2	5,1	
	Vegetariano	Pescada gratinada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas e Feijão-verde cozido								
	Salada	1139,4	272,3	8,7	1,3	23,0	23,6	0,5	3,3	
	Sobremesa	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura ⁽¹²⁾								
	Pão	1651,2	394,6	10,2	1,3	54,6	15,2	0,4	5,9	
		198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1	
		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	530,0	126,7	1,8	0,3	18,1	5,8	0,2	5,0	
	Vegetariano	Almôndegas de lentilhas e aveia estufadas com molho de tomate ⁽¹⁾ , Esparguete com ervilhas ⁽¹⁾								
	Salada	1665,4	398,0	13,2	4,0	32,9	34,1	0,5	3,0	
	Sobremesa	Almôndegas de lentilhas e aveia estufadas com molho de tomate ⁽¹⁾ , Esparguete com ervilhas ⁽¹⁾								
	Pão	2463,5	588,8	7,6	1,3	93,1	28,8	0,5	6,9	
		138,4	33,1	0,4	0,0	3,7	2,2	0,1	3,5	
		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.								
Quinta-Feira	Sopa	Curgete com alface								
	Prato	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	
	Vegetariano	Barritas de pescada ^{1,2,4,14} com arroz de feijão								
	Salada	2390,6	560,5	23,0	1,7	64,7	1,4	21,7	0,1	
	Sobremesa	3 Feijões de cebolada com batatas louras/cozida								
	Pão	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2	
		280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	
		313,6 / 327,5	74,9 / 78,0	0,5 / 0,7	0,2 / 0,1	16,5 / 18,3	16,3 / 18,3	1,1 / 0,4	0,0 / 0,0	
		Pão de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	FERIADO								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

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 inofensivos. 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.