



EBI CAPELAS
EMENTA – Almoço
08 a 12 de janeiro | 2024



Segunda

| Dia da Rotação da Terra

Sopa	Creme de alho-francês	636	152	0	0	22	4	0.3	1.9
Prato	Croquetes de carne + massa primavera ^{1,3,6,7,12}	1911	457	26	7	48	11	0.7	1.2
Prato	Bolonhesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura,								
Vegetariano	pimentão, molho de tomate, orégãos) ^{1,6}	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Terça

Sopa	Abóbora com espinafres	626	153	6	0	21	4	0.4	1.8
Prato	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, cebola, salsa, azeitonas, ovo) ^{3,4,8,13}	1885	450	18	0	29	43	1.9	1.7
Prato	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas ^{8,13}	3164	795	23	0.1	30	34	0.9	5.0

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Quarta

Sopa	Couve-flor com cenoura ripada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Feijoada à Portuguesa + arroz branco ¹²	1461	306	12	0.9	27	22	0.8	1.5
Prato Vegetariano	Feijoada Vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) + arroz branco ^{1,12}	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4

Sobremesa Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Quinta

| Dia Internacional do Obrigado

Sopa	Creme de cenoura com feijão-branco	707	169	5	0	25	5	0.4	1.8
Prato	Macarronete de atum com milho, legumes e azeitonas ^{1,3,4,8,13}	2726	650	18	0.2	55	30	0.6	1.7
Prato Vegetariano	Salada de massa cotovelinho com feijão-frade, milho, ervilha, feijão-verde, cenoura e azeitonas ^{8,13}	2514	600	13	0.2	57	20	0.7	3.1

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Sexta

Sopa	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Frango assado com limão + arroz de tomate ^{1,12}	2442	577	34	0.2	12	57	0.8	1.0
Prato Vegetariano	Curgete recheada com legumes no forno + arroz de tomate e espinafres ¹²	2284	541	12	0	54	14	0.4	3.9

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura. A bebida é água.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. – Proteínas.



EBI CAPELAS
EMENTA – Almoço
15 a 19 de janeiro | 2024

**Segunda****| Dia Mundial do Compositor****Sopa**

Creme de cenoura

PratoDouradinhos de pescada no forno + arroz de feijão-verde^{1,3,4,6,7,12}**Prato**Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de feijão-verde¹²**Vegetariano****Sobremesa**

Fruta da época

Terça**| Dia Internacional da Comida Picante****Sopa**

Feijão com hortaliças

PratoBolonhesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos^{1,3,7,12}**Prato**Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas¹**Vegetariano****Sobremesa**

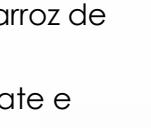
Fruta da época

Quarta**Sopa**

Creme de ervilhas

PratoPaloco à Brás (paloco, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas)^{3,4,8,13}**Prato**Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas)^{8,13}**Vegetariano****Sobremesa**Fruta da época/ Sobremesa doce^{1/3/7}**Quinta****| Dia Internacional do Riso****| Dia dos Amigos****Sopa**Caldo Verde^{1,12}/ Caldo Verde (sem chouriço)**Prato****Frango assado + arroz de milho + recheio**
1,3,6,12,13**Prato**Cubos de soja salteados com legumes em molho de tomate + arroz¹²**Vegetariano****Sobremesa**

Fruta da época

**Sexta****Sopa**

Primavera

PratoLasanha de atum com legumes^{1,3,4,7,12}**Prato****Vegetariano**Gratinado de legumes (massa, cogumelos, pimentos, curgete, milho, brócolos, orégãos)^{1,12}**Sobremesa**

Fruta da época

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
--	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Sopa	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
-------------	-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

Prato	1159	275	14	0.7	24	13	2.0	2.4
--------------	------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

Prato Vegetariano	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
--------------------------	-----	-----	---	-----	----	---	-----	-----

Sobremesa								
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
--	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Sopa	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
-------------	-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

Prato	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
--------------	------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

Prato Vegetariano	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
--------------------------	-----	-----	---	---	----	----	-----	-----

Sobremesa								
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
--	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Sopa	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
-------------	-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

Prato	2315	554	32	0.9	24	43	1.7	1.8
--------------	------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

Prato Vegetariano	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
--------------------------	------	-----	----	-----	----	----	-----	---

Sobremesa								
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
--	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Sopa	775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3
-------------	-----	-----	---	-----	----	---	-----	-----

Prato	3184	761	30	6.2	83	38	3.0	10
--------------	------	-----	----	-----	----	----	-----	----

Prato Vegetariano	1885	450	19	0	10	20	0.4	5.2
--------------------------	------	-----	----	---	----	----	-----	-----

Sobremesa								
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
--	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Sopa	677	161	5	0	24	4	0.3	2.3
-------------	-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

Prato	1996	477	26	5	33	28	0.8	3
--------------	------	-----	----	---	----	----	-----	---

Prato Vegetariano	2584	614	18	0.7	46	17	0.5	4
--------------------------	------	-----	----	-----	----	----	-----	---

Sobremesa								
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura. A bebida é água.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. – Proteínas.



EBI CAPELAS
EMENTA – Almoço
22 a 26 de janeiro | 2024

**Segunda**

Sopa	Creme de brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
Prato	Rissóis de carne + arroz de cenoura ^{1,3,6,7,10,12}	1195	287	19	3	14	10	0.3	4
Prato Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes no forno + arroz de cenoura ^{6,12}	1314	314	15	0	29	17	0.4	5
Sobremesa	Fruta da época								

Terça | Dia Mundial da Liberdade

Sopa	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Salada russa de atum com feijão-frade (atum, batata, milho, legumes, ovo raspado, azeitonas) ^{3,4,8,13}	3068	732	23	0.1	49	29	0.8	2
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, milho e cenoura	2731	648	11	0.2	50	21	0.5	3.1
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta | Dia Internacional da Educação

Sopa	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Arroz à Valenciana (peito de frango desfiado, chouriço, carne de porco aos cubos, legumes, molho de tomate) ^{1,12}	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
Prato Vegetariano	Arroz de ervilhas e legumes com açafrão, tomate e pimentos	2242	579	12	0	95	21	0.1	5
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta | Dia das Amigas

Sopa	Canja de galinha ³ / Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
Prato	Esparguete à Gertal (fiambre, salsichas, chouriço, natas e queijo) ^{1,3,6,7,9,10,12}	2386	570	40	14	32	23	4.2	3.0
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos ^{1,12}	477	199	6	0	14	4	0.3	1.0
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta | Dia Mundial da Educação Ambiental

Sopa	Cenoura e lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
Prato	Filetes no forno + salada-russa ⁴	1395	333	8.7	1.0	46	14	1.0	5.0
Prato Vegetariano	Grão-de-bico com salada russa (batata cozida, e jardineira de legumes) e molho verde	1965	473	17	0	51	25	0.9	4
Sobremesa	Fruta da época								

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura. A bebida é água.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Díóxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. – Proteínas.

EDUCAÇÃO AMBIENTAL



EBI CAPELAS

EMENTA – Almoço

29 de janeiro a 02 de fevereiro | 2024



Segunda

| Dia Mundial do Puzzle



Sopa Cenoura com feijão-verde

Prato Carbonara de atum (atum, massa, milho, legumes, molho de tomate)^{1,3,4,7}

Prato Vegetariano Carbonara de ervilhas com milho e molho de tomate¹

Sobremesa Fruta da época

Terça

| Dia Escolar da Não Violência e da Paz



Sopa Creme de alface e alho francês

Prato Chili de carne de vaca + arroz branco^{1,10,12}

Prato Vegetariano Chili Vegetariano com soja + arroz branco^{1,6,12}

Sobremesa Fruta da época

Quarta

| Dia Mundial do Mágico



Sopa Puré de legumes

Prato Paloco com Natas^{1,4,7}

Prato Vegetariano Rancho de grão-de-bico, batata aos cubos, cenoura, couve e repolho com molho de tomate¹²

Sobremesa Fruta da época/ Sobremesa doce^{1/3/7}

Quinta

Sopa

Feijão com hortaliça

Prato

Salada de frango com massa penne, fiambre laminado, pimentão, cogumelos, cenoura ripada e azeitonas^{1,3,7,8,9,13}

Prato Vegetariano

Cuscuz com legumes salteados + feijão preto¹

Sobremesa Fruta da época

Sexta

Sopa

Abóbora com fava

Prato

Chicharros fritos + arroz de tomate^{1,4,12}

Prato Vegetariano

Estufado de lentilhas com cenoura + arroz de tomate¹²

Sobremesa Fruta da época

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
--	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Sopa 613 146 5 0 21 3 0.3 2.2

Prato 2604 621 20 0.1 60 27 0.7 1.3

Prato Vegetariano 2437 652 13 0 50 27 0.6 6

Sobremesa Fruta da época

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
--	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Sopa 662 158 5 0 23 5 0.3 1.9

Prato 1712 409 21 55 23 45 0.7 1.0

Prato Vegetariano 1488 356 7 0 52 20 0.9 2.3

Sobremesa Fruta da época

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
--	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Sopa 747 204 6 0 28 9 0.5 3

Prato 2148 514 27 5 33 34 1.5 1.4

Prato Vegetariano 2160 517 18 0 56 27 1.0 5.1

Sobremesa Fruta da época/ Sobremesa doce^{1/3/7}

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
--	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Sopa 4314 137 5 0 17 5 0.1 1.6

Prato 1352 323 17 2.1 14 29 0.6 2.8

Prato Vegetariano 1488 356 8 0 47 24 0.9 2.8

Sobremesa Fruta da época

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
--	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Sopa 752 179 6 0 26 7 0.4 2.5

Prato 1379 329 15 0.6 16 32 0.8 0.6

Prato Vegetariano 763 395 7 0 32 9 0.4 2.7

Sobremesa Fruta da época

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura. A bebida é água.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. – Proteínas.



EBI CAPELAS
EMENTA – Almoço
05 a 09 de fevereiro | 2024



		Dia Mundial da Nutella									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda											
Sopa	Creme de couve-flor com hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6		
Prato	Hambúrgueres estufadas em molho de tomate + massa primavera ^{1,3,6,7,10,12}	1233	464	16	3.8	40	40	0.7	2.3		
Prato Vegetariano	Esparguete com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate ^{1,12}	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6		
Sobremesa	Fruta da época										
Terça											
Sopa	Puré de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3		
Prato	Filetes no forno + arroz de legumes ^{1,4,12}	1247	298	11	0	21	27	0.6	2.4		
Prato Vegetariano	Paella colorida de vegetais (cogumelos, feijão, pimentos, tomate, brócolos)	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6		
Sobremesa	Fruta da época										
Quarta											
Sopa	Abóbora com ervilhas	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8		
Prato	Frango no forno com molho de azeitonas + puré de batata ^{1,3,6,7,8,10,13}	501	592	38	0.2	36	56	1.0	1.6		
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata aos cubos ¹²	3197	758	41	1.1	37	50	1.5	2.2		
Sobremesa	Fruta da época/ Sobre mesa doce ^{1/3/7}										
Quinta											
Sopa	Tomate com espinafres	690	168	6	0	24	5	0.4	2.8		
Prato	Arroz de atum com legumes, pimentos e milho ^{3,4}	2849	680	24	0	60	33	0.6	1.7		
Prato Vegetariano	Favas estufadas com alho-francês + arroz branco ¹²	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1		
Sobremesa	Fruta da época										
Sexta											
Sopa	Feijão com couve-lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6		
Prato	Lasanha de carne de vaca ^{1,3,7,10,12}	2396	572	32	6	33	52	0.8	3.2		
Prato Vegetariano	Lasanha de soja, cogumelos e legumes ^{1,6,12}	3218	466	25	0.7	30	31	0.5	6.6		
Sobremesa	Fruta da época										

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura. A bebida é água.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Díóxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. – Proteínas.