



**EBI CAPELAS**  
**EMENTA – Almoço**  
**06 a 10 de maio | 2024**



**Segunda | Feriado – Sr. Santo Cristo dos Milagres**

Sopa  
 Prato  
 Prato  
 Vegetariano  
 Sobremesa

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

**Terça**

Sopa Couve-flor com cenoura ripada  
 Prato Macarronete de atum com milho, legumes e azeitonas<sup>1,3,4,8,13</sup>  
 Prato Salada de massa cotovelinho com feijão-frade, milho, ervilha, feijão-verde, cenoura e azeitonas<sup>8,13</sup>  
 Vegetariano  
 Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
2726	650	18	0.2	55	30	0.6	1.7
2514	600	13	0.2	57	20	0.7	3.1

**Quarta**

Sopa Creme de tomate  
 Prato Feijoada de carne de porco com cenoura + arroz branco<sup>6,7,12,13</sup>  
 Prato Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate + arroz branco<sup>12</sup>  
 Vegetariano  
 Sobremesa Fruta da época/ Sobremesa doce<sup>1/3/7</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
1753	419	19	6.5	29	28	2.8	4.3
909	291	7	0	39	17	0.6	5.3

**Quinta | Dia da Europa | Dia da Espiga**

Sopa  
 Prato  
 Prato  
 Vegetariano  
 Sobremesa

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

**Sexta**

Sopa Creme de alho-francês  
 Prato Almôndegas estufadas com molho de tomate + esparguete cozido<sup>1,3,6,7,12</sup>  
 Prato Bolonhesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos)<sup>1,6</sup>  
 Vegetariano  
 Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
636	152	0	0	22	4	0.3	1.9
1663	397	26	5.2	16	25	1.1	1.2
1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3

**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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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.

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
<b>Prato</b>	Douradinhos de pescada no forno + arroz de feijão-verde <sup>1,3,4,6,7,12</sup>	1159	275	14	0.7	24	13	2.0	2.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de feijão-verde <sup>12</sup>	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Feijão com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Bolonesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos <sup>1,3,7,12</sup>	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas <sup>1</sup>	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								



### Quarta | Dia Internacional da Família

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
<b>Prato</b>	Paloco à Brás (paloco, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup>	2315	554	32	0.9	24	43	1.7	1.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) <sup>8,13</sup>	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Abóbora com espinafres	626	153	6	0	21	4	0.4	1.8
<b>Prato</b>	Arroz à Valenciana (peito de frango desfiado, chouriço, carne de porco aos cubos, legumes, molho de tomate) <sup>1,12</sup>	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada Vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) + arroz branco <sup>1,12</sup>	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								



### Sexta | Dia Mundial da Reciclagem

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Primavera	677	161	5	0	24	4	0.3	2.3
<b>Prato</b>	Lasanha de atum com legumes <sup>1,3,4,7,12</sup>	1996	477	26	5	33	28	0.8	3
<b>Prato Vegetariano</b>	Lasanha vegetariana (cogumelos, pimentos, curgete, milho, brócolos, orégãos) <sup>1,12</sup>	2584	614	18	0.7	46	17	0.5	4
<b>Sobremesa</b>	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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.

**Segunda | Feriado - Dia dos Açores**

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

Sopa

Prato

Prato

Vegetariano

Sobremesa



**Terça | Dia Internacional do Chá**

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

Sopa

Juliana de legumes

646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

Prato

Rissóis de peixe fritos + arroz de tomate

2309	552	31	3.8	57	9.1	1.2	5.9
------	-----	----	-----	----	-----	-----	-----

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14

Prato

Arroz de ervilhas e legumes com açafrão, tomate e pimentos

2242	579	12	0	95	21	0.1	5
------	-----	----	---	----	----	-----	---

Vegetariano

Sobremesa

Fruta da época

**Quarta**

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

Sopa

Caldo Verde<sup>1,12</sup>/ Caldo Verde (sem chouriço)

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

Prato

Frango assado com ervas aromáticas + massa primavera<sup>1,3,12</sup>

2478	589	35	0.2	12	58	0.9	1.8
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

Prato

Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos<sup>1,12</sup>

477	199	6	0	14	4	0.3	1.0
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

Vegetariano

Sobremesa

Fruta da época/ Sobremesa doce<sup>1/3/7</sup>



**Quinta**

**| Dia Mundial da Tartaruga**

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

Sopa

Grão-de-bico com espinafres

408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

Prato

Filetes de pescada no forno + salada-russa<sup>4,9,10</sup>

1321	316	8.5	1.3	36	20	1.4	4.5
------	-----	-----	-----	----	----	-----	-----

Prato

Salada de feijão-frade com batata, milho e cenoura

2731	648	11	0.2	50	21	0.5	3.1
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

Vegetariano

Sobremesa

Fruta da época

**Sexta**

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

Sopa

Cenoura e lentilhas

615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

Prato

Carne de porco aos cubos estufada com feijão-verde + esparguete cozido<sup>1,3,12</sup>

2094	500	29	9	12	47	0.8	1.4
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

Prato

Grão-de-bico com salada russa (batata cozida, e jardineira de legumes) e molho verde

1965	473	17	0	51	25	0.9	4
------	-----	----	---	----	----	-----	---

Vegetariano

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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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.

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Cenoura com feijão-verde	613	146	5	0	21	3	0.3	2.2
<b>Prato</b>	Carbonara de atum (atum, massa, milho, legumes, molho de tomate) <sup>1,3,4,7</sup>	2604	621	20	0.1	60	27	0.7	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Carbonara de ervilhas com milho e molho de tomate <sup>1</sup>	2437	652	13	0	50	27	0.6	6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Terça | Dia Internacional do hambúrguer**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de alface e alho francês	662	158	5	0	23	5	0.3	1.9
<b>Prato</b>	Hambúrgueres no forno com molho de tomate + batata-frita <sup>1,3,6,7,12</sup>	2185	522	27	5.0	44	22	0.6	6.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Chili Vegetariano com soja + arroz branco <sup>1,6,12</sup>	1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Canja de galinha <sup>3/</sup> Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
<b>Prato</b>	Salada de paloco com grão-de-bico, ovo, batata e legumes <sup>3,4,6,12,13</sup>	1349	322	14	2.5	26	22	3.1	1.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Rancho de grão-de-bico, batata aos cubos, cenoura, couve e repolho com molho de tomate <sup>12</sup>	2160	517	18	0	56	27	1.0	5.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

**Quinta | Feriado - Corpo de Deus**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>									
<b>Prato</b>									
<b>Prato Vegetariano</b>									
<b>Sobremesa</b>									

**Sexta | Dia dos Irmãos**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Abóbora com fava	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
<b>Prato</b>	Panados de pescada + arroz de tomate <sup>1,3,4,7,14</sup>	2011	481	18	2.4	61	15	1.2	7.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Estufado de lentilhas com cenoura + arroz de tomate <sup>12</sup>	763	395	7	0	32	9	0.4	2.7
<b>Sobremesa</b>	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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.

**Segunda | Dia Mundial da Bicicleta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor com hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Croquetes de carne + massa primavera <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	1939	466	27	7.6	50	12	0.8	1.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Esparguete com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate <sup>1,12</sup>	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Puré de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
<b>Prato</b>	Filetes no forno + arroz de legumes <sup>1,4,12</sup>	1247	298	11	0	21	27	0.6	2.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Paella colorida de vegetais (cogumelos, feijão, pimentos, tomate, brócolos)	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Quarta | Dia Mundial do Ambiente**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Abóbora com ervilhas	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
<b>Prato</b>	Frango no forno com molho de azeitonas + puré de batata <sup>1,3,6,7,8,10,13</sup>	501	592	38	0.2	36	56	1.0	1.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata aos cubos <sup>12</sup>	3197	758	41	1.1	37	50	1.5	2.2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Tomate com espinafres	690	168	6	0	24	5	0.4	2.8
<b>Prato</b>	Arroz de atum com legumes, pimentos e milho <sup>3,4</sup>	2849	680	24	0	60	33	0.6	1.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Favas estufadas com alho-francês + arroz branco <sup>12</sup>	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Sexta | Dia Mundial da Segurança Alimentar**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Feijão com couve-lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Lasanha de carne de vaca <sup>1,3,7,10,12</sup>	2396	572	32	6	33	52	0.8	3.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Lasanha de soja, cogumelos e legumes <sup>1,6,12</sup>	3218	466	25	0.7	30	31	0.5	6.6
<b>Sobremesa</b>	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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.