

FUNDAÇÃO CEPI - JOVENS

Semana de 3 a 7 de novembro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de alho francês ^{7,12}	264	61	1,0	0,1	10,4	1,6	0,3	2,1
Prato	Febras de porco de cebolada com arroz	865	205	4,1	1,1	31,4	10,0	0,2	0,4
Dieta	Vitela ao natural com arroz e couves de bruxelas	898	214	7,6	2,5	24,8	10,7	0,1	1,0
Vegetariana	Lasanha de espinafres, cogumelos e ervilhas ^{1,6,8,15}	313	75	2,6	1,3	8,1	3,2	0,3	1,4
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{7,12}	196	46	1,0	0,1	6,6	1,7	0,4	1,8
Prato	Salada "russa" de pescada com ovo e maionese (ervilhas) ^{1,3,4,5,10,12,15}	432	103	4,3	0,6	7,6	7,7	0,2	1,0
Dieta	Red fish ao natural com batata assada e couve flor ⁴	397	94	2,7	0,2	8,8	8,1	0,1	0,9
Vegetariana	Cozido vegetariano (feijão , cenoura, nabo, lombardo, ovo cozido e hortelã) ^{3,15}	710	169	2,8	0,5	24,3	9,2	0,2	0,8
Sobremesa	Fruta/arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}	605	143	1,2	0,7	28,3	4,4	0,1	15,8
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7}	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres ^{7,12}	159	37	0,6	0,1	5,9	1,3	0,1	1,9
Prato	Strogonoff de frango com arroz ^{1,7}	833	198	4,2	1,6	28,8	10,4	0,1	0,4
Dieta	Borrego cozido ao natural com hortelã, com esparguete e cenoura assada ^{1,3}	828	196	3,7	0,9	29,6	9,5	0,2	2,3
Vegetariana	Tomate recheado com soja e arroz ^{1,3,6,11,15}	786	187	4,3	0,6	28,2	7,3	0,1	1,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) ^{1,6}	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{7,12}	181	42	0,9	0,1	6,0	1,6	0,4	2,0
Prato	Bacalhau à brás ^{3,4}	1285	307	18,9	2,2	22,5	11,1	1,6	0,5
Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e brócolos ⁴	393	93	2,4	0,4	10,0	7,3	0,1	0,8
Vegetariana	Legumes «À Gomes de Sá com ovo» ³	392	93	3,7	0,7	10,2	4,1	0,2	1,4
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Iogurte, panqueca e maçã ^{1,3,7}	400	96	3,2	1,8	12,6	4,0	0,2	7,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros ^{7,12}	252	60	1,0	0,1	10,5	1,4	0,3	2,1
Prato	Chili de vitela ¹⁵	957	228	6,4	2,2	28,9	11,5	0,4	1,6
Dieta	Tirinhas de frango grelhadas com mel, tomilho com arroz e feijão verde cozidos	684	162	1,9	0,3	24,6	10,7	0,1	2,2
Vegetariana	Strogonoff de legumes com arroz de feijão ^{1,6,15}	482	116	5,0	3,4	13,1	0,4	6,1	0,1
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7}	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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. ¹⁵Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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.

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

FUNDAÇÃO CEPI - JOVENS

Semana de 10 a 14 de novembro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa juliana ^{7,12}	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	0,1	1,5
Prato	Arroz de peixe (escamudo) com coentros ⁴	879	208	2,4	0,3	36,8	9,2	0,2	0,5
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos ⁴	362	86	1,8	0,3	8,7	0,8	8,1	0,4
Vegetariana	Pizza de legumes (cogumelos, azeitonas, pimento, milho e queijo) ^{1,3,7,12}	822	197	6,6	1,7	25,9	6,8	1,1	1,7
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de grão com massinhas ^{1,3, 7,12,15}	252	59	0,9	0,1	10,4	1,6	0,4	2,0
Prato	Almôndegas de vitela com esparguete ^{1,3,6,10,12}	615	147	8,6	3,1	8,9	8,0	0,6	0,9
Dieta	Perna de frango corada com molho de limão e esparguete ^{1,3}	513	122	4,4	0,8	8,5	11,6	0,4	0,2
Vegetariana	Ervilhas com ovo escalfado ^{3,15}	342	82	3,8	0,8	4,2	5,6	0,2	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7}	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	204	47	1,1	0,1	6,8	1,8	0,4	1,8
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de feijão ^{1,2,3,4,7,14,15}	1089	259	2,5	0,4	47,1	10,6	0,3	0,9
Dieta	Lombinhos de escamudo no forno com molho de limão, com batata e feijão-verde ⁴	329	78	1,6	0,2	8,8	1,5	0,2	1,2
Vegetariana	Feijoada com quinoa e alho francês ¹⁵	1051	249	3,6	0,4	36,6	12,4	0,1	3,0
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) ^{1,6}	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de feijão verde ^{7,12}	200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
Prato	Pá de porco assada com alecrim e tomilho com puré ^{7,12}	544	130	6,4	2,7	9,9	7,8	0,2	1,4
Dieta	Vitela estufada com alecrim com arroz e cenoura assada	889	211	6,2	2,1	28,8	1,0	9,1	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,15}	345	82	1,5	0,2	11,2	4,7	0,4	0,9
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Iogurte com «corn flakes» ^{1,6,7,8,11}	843	199	1,4	0,8	40,1	5,6	0,9	3,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de curgete com cenoura ^{7,12}	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,4	2,1
Prato	Massa gratinada com atum ^{1,3,4,7}	546	131	9,4	1,8	5,7	9,0	0,6	0,9
Dieta	Badejo grelhado com batata cozida e macedónia ^{4,15}	381	91	2,0	0,3	9,8	7,2	0,1	0,6
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, feijão frade , brócolos, cenoura e cogumelos) ¹⁵	798	189	1,8	0,4	30,2	10,5	0,1	2,0
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7}	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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. ¹⁵Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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.

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

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS

Semana de 17 a 21 de novembro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12,15}	188	44	0,6	0,1	6,8	1,8	0,2	2,4
Prato	Esparguete à bolonhesa de vitela ^{1,3,6,12}	623	149	8,8	3,1	9,0	8,1	0,7	0,9
Dieta	Cozido simples (vitela e frango)	454	108	4,6	1,4	8,1	8,0	0,2	1,3
Vegetariana	Strogonoff vegetariano com arroz de feijão ^{1,6,15}	482	116	5,0	3,4	13,1	0,4	6,1	0,1
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	283	66	1,2	0,1	11,5	1,5	0,2	1,8
Prato	Salmão com massa tagliatelli e mistura de legumes ^{1,3,4}	1078	257	9,5	1,8	30,8	10,9	0,2	2,0
Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e macedónia (ervilhas) ^{4,15}	356	84	1,8	0,3	8,8	7,1	0,1	1,3
Vegetariana	Peixinhos da horta com arroz ^{1,3,5,6}	988	235	4,9	0,7	42,0	4,3	0,2	1,1
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7}	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres ^{7,12}	159	37	0,6	0,1	5,9	1,3	0,1	1,9
Prato	Arroz de aves	980	232	2,5	0,4	38,5	13,4	0,2	0,1
Dieta	Vitela ao natural com massa espiral e couve-de-bruxelas ^{1,3}	543	130	7,7	2,5	5,2	1,0	9,5	0,2
Vegetariana	Moussaka de lentilhas , batata, curgete e beringela ^{1,6,8,11,15}	358	85	1,2	0,2	12,8	4,4	0,2	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) ^{1,6}	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alho francês ^{7,12}	264	61	1,0	0,1	10,4	1,6	0,3	2,1
Prato	Lasanha de cavala com espinafres ^{1,4,7}	519	124	6,6	2,3	9,5	5,9	0,4	1,0
Dieta	Red fish no forno com batata corada e feijão verde ⁴	337	80	1,9	0,2	8,5	6,0	0,1	1,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão , massa, cenoura, lombardo, alho francês) ^{1,3,15}	389	93	2,3	0,3	11,8	4,7	0,5	1,0
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Iogurte, panqueca e maçã ^{1,3,7}	400	96	3,2	1,8	12,6	4,0	0,2	7,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com cotovelinhos ^{1,3, 7,12}	170	40	0,5	0,1	6,7	1,3	0,2	2,3
Prato	Feijoada (porco) ¹⁵	744	178	3,6	0,8	21,0	12,8	0,2	1,0
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e esparguete ^{1,7}	811	192	2,5	0,5	30,8	10,9	0,1	0,7
Vegetariana	Ratatouille de legumes com pão torrado ¹	437	104	3,2	0,4	14,9	2,4	3,0	0,4
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7}	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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. ¹⁵Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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.

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

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS

Semana de 24 a 28 de novembro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com couve ^{7,12}	196	46	1,0	0,1	6,6	1,7	0,4	1,8
Prato	Empadão (arroz) de atum com mistura de legumes ⁴	926	220	7,4	0,5	30,4	10,8	0,5	1,7
Dieta	Badejo grelhado, com batata e feijão-verde cozidos ⁴	366	87	1,9	0,3	9,4	6,9	0,1	1,2
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com puré de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,11,14}	419	99	6,1	1,3	8,1	1,9	0,6	1,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	204	47	1,1	0,1	6,8	1,8	0,4	1,8
Prato	Jardineira (porco) ¹⁵	375	89	2,7	0,7	8,5	6,4	0,2	1,5
Dieta	Peru ao natural com arroz e cenoura assada	821	195	4,0	1,0	31,0	7,8	0,2	1,0
Vegetariana	Ervilhas com ovo escalfado ^{3,15}	342	82	3,8	0,8	4,2	5,6	0,2	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7}	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa minestrone ^{7,12}	663	158	2,8	0,4	26,6	6,2	0,3	2,0
Prato	Massinha (cotovelinhos) de peixe (escamudo) com coentros ^{1,3,4}	243	58	1,6	0,3	5,5	4,9	0,5	1,0
Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e brócolos ⁴	393	93	2,4	0,4	10,0	7,3	0,1	0,8
Vegetariana	Massa gratinada com cogumelos, ervilhas e couve flor ^{1,3,6,7,15}	282	68	2,6	0,4	7,7	1,0	3,5	0,2
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) ^{1,6}	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de grão com espinafres ^{7,12}	271	64	1,1	0,2	10,2	2,2	0,3	1,8
Prato	Perna de peru estufada com cenoura e alho francês com puré ^{7,12}	380	91	3,3	0,9	8,8	5,9	0,1	1,8
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e couve-flor cozida ^{1,3}	944	223	3,6	0,7	31,7	14,6	0,1	1,6
Vegetariana	Feijão branco guisado com espinafres, abóbora e pimentos com massa ^{1,3,15}	683	162	2,0	0,3	21,9	9,4	0,3	1,6
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Iogurte com «corn flakes» ^{1,6,7,8,11}	843	199	1,4	0,8	40,1	5,6	0,9	3,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}	208	49	1,0	0,2	7,4	1,8	0,2	1,1
Prato	Filetes de pescada crocantes com arroz de ervilhas ^{1,3,4,5,6,7,15}	887	211	5,3	0,8	29,6	10,2	0,2	0,7
Dieta	Red fish no forno com batata corada e ervilhas cozidas ^{4,15}	337	80	1,9	0,2	8,5	6,0	0,1	1,3
Vegetariana	Alho francês à brás ³	1277	305	19,9	2,2	24,9	5,4	0,6	1,2
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7}	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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. ¹⁵Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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.

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