

EDU		Valorização Nutricional					
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de Brócolos	50,9	1,1	8,5	1,3	
	Prato	Peito de Peru estufado em Molho de tomate e Macarrão e Salada de Alface, Pepino e Milho	1,3	162,2	2,9	18,7	14,1
	Dieta	Peito de Peru estufado simples e Macarrão com feijão verde	1,3	179,6	2,1	18,7	14,1
	Vegetariana	Feijoada de Cogumelos com Macarrão cozido e Salada de Alface, Pepino e Milho	1,3,7,12	239,4	3,9	39,4	9,8
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
3ª Feira	Sopa	Juliana de Legumes	37,5	1,6	4,6	0,8	
	Prato	Pescada no forno com molho de limão com Arroz de Legumes (cenoura e lombardo) e Salada de Alface, tomate e cebola	4	143,0	3,3	17,2	10,8
	Dieta	Pescada no forno ao natural com Arroz de Legumes (ervilhas, cenoura e lombardo) e Salada de Alface e Cebola	4	142,4	3,1	17,2	10,8
	Vegetariana	Jardineira de Soja (feijão verde e cenoura) com Salada de Alface, tomate e cebola	1,6,11	271,8	5,3	44,6	8,4
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
4ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora	52,4	1,1	8,6	1,6	
	Prato	Jardineira de Vitela (Ervilhas, cenoura e feijão-verde)	128,9	5,5	12,0	7,3	
	Dieta	Carne de Vaca estufada ao Natural com Batata cozida e Couve flor cozida	110,2	3,7	12,3	6,6	
	Vegetariana	Arroz de Lentilhas com Alho francês, Couve flor e Cenoura	1,6,8,10,11	191,6	2,0	34,8	7,6
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
5ª Feira	Sopa	Creme de Espinafres	46,8	1,8	5,7	1,7	
	Prato	Saladinha de Maruca com Massa e Salada de Alface, tomate e pepino	1,3,4	137,9	2,1	16,8	12,3
	Dieta	Maruca com batata cozida e Salada de Alface e Tomate	4	79,4	0,0	11,8	7,4
	Vegetariana	Hamburguer de grão com Arroz e Salada de Alface, tomate e pepino	1,3	220,7	1,5	40,3	9,3
	Sobremesa	*Fruta da época / Maçã cozida	Em rodapé				
6ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão catarino e Couve flor	59,0	1,1	10,0	1,8	
	Prato	Caril de Frango com Arroz branco e Legumes Assados (cenoura, beterraba e abóbora)	146,0	3,3	14,1	14,7	
	Dieta	Perna de Frango estufada ao natural com arroz e Cenoura cozida	146,0	3,3	14,1	14,7	
	Vegetariana	Macarronada de legumes e Tofu no forno (brócolos, cenoura, cebola e feijão catarino)	1,3,6,7	180,8	5,3	22,1	9,5
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				

Nota 1: De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNICOS

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-Amendins; 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.

Declaração nutricional calculada 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (Kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); Banana da Madeira-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot.); Ananás dos Açores-57,2(Kcal);0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); Ameixa-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); Pera-69,7(Kcal);0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); Melão-45,9(Kcal);0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); Melão-36(Kcal);0,2(Lip);7,6(HC);1,1 (Prot); Uvas-3,6(Kcal);0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); Pêssego-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot); Melancia-43,2(Kcal);0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot); Gelatina-112(Kcal);0(Lip);25(HC);2,8(Prot); MaçãAssada/MaçãCozida-96,9(Kcal);0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); PeraCozida/PeraAssada-69,7(Kcal);0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); Iogurte-125(Kcal);1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); Gelado-297(Kcal);16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

		Valorização Nutricional					
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de Legumes (couve lombarda e cenoura)	49,8	1,0	8,3	1,3	
	Prato	Bolonhesa de Atum com Salada de Alface, tomate e milho	1,3,4,8,10,14	175,6	8,0	26,7	9,6
	Dieta	Pescada cozida com Batata e Cenoura cozida	4	83,0	0,5	11,8	7,4
	Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão catarino, couve lombarda, cenoura, tomate e cebola) com arroz branco	6	234,4	2,5	44,0	8,1
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
3ª Feira		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
	Sopa	Sopa de Feijão Encarnado com Espinafres	59,0	1,2	9,8	1,8	
	Prato	Coxa de Peru com Arroz e Couve flor, brócolos e courgette cozida	103,8	3,6	15,6	1,8	
	Dieta	Coxa de Peru ao natural com Arroz e Couve flor cozida	103,8	3,6	15,6	1,8	
	Vegetariana	Estufado de Lentilhas com Legumes (cenoura, tomate, abóbora e cebola) com Macarrão	1,3,6,8,11	215,5	4,9	32,5	8,5
4ª Feira	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
	Sopa	Creme de Grão de Bico e Abóbora	61,5	1,2	9,6	2,5	
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e cebola com ervas aromáticas) COM Cenoura, Nabo e courgette cozida	3,4	188,6	3,8	21,6	16,5
	Dieta	Maruca cozida com Batata e Cenoura, Nabo e courgette cozida	4	83,0	0,5	11,8	7,4
5ª Feira	Vegetariana	Estufadinho de Tomate com Seitan e Courgette, com Legumes com Batata cozida	1,6	83,0	2,0	10,9	4,7
	Sobremesa	*Fruta da época / Gelatina	Em rodapé				
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
	Sopa	Creme de feijão verde	51,1	1,3	8,5	1,2	
	Prato	Pá de porco assada com Arroz de feijao vermelho e Salada de Alface, pepino e tomate	1,3	200,5	8,3	19,5	11,4
6ª Feira	Dieta	Bife de Frango com Arroz e Brócolos cozidos	1,3	135,4	2,1	12,8	15,9
	Vegetariana	Bolonhesa de Soja com Esparguete e Salada de Alface, pepino e tomate	1,3,6	236,3	3,0	31,6	19,5
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
	Sopa	Sopa de Nabijas	48,7	1,0	8,0	1,3	
7ª Feira	Prato	Lombo de Salmão assado com Batata corada e Macedónia (cenoura, ervilhas e milho)	4	225,9	11,9	19,4	9,8
	Dieta	Lombo de Salmão assado ao natural com Batata corada e Macedónia (cenoura, ervilhas e milho)	4	225,9	11,9	19,4	9,8
	Vegetariana	Cubinhos de Tofu com Cogumelos, Courgette e Cenoura ripada com Arroz de Ervilhas	1,6	183,6	6,4	23,0	7,4
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				

De acordo com o artigo 36ª alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis:

Nota 2: De acordo com o artigo 36ª: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37ª: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÉNICOS

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.

Declaração nutricional calculada 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (Kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot); Banana da Madeira-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot); Ananás dos Açores-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot); Ameixa-43,2 (Kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); Pera-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); Melão-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); Melão-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot); 3,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); Pêssego-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot); Melancia-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot); Gelatina-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); MaçãAssada/MaçãCozida-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); PeraCozida/PeraAssada-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); Iogurte-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); Gelado-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

		Valorização Nutricional				
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
2ª Feira	Sopa		51,0	1,1	8,6	1,2
	Prato					
	Bife de Peru estufado com Esparguete e Feijão Verde, Brócolos e Couve flor cozida	1,3	151,7	3,6	17,1	13,4
	Dieta					
	Bife de Peru estufado ao natural com Esparguete e Feijão Verde cozido	1,3	149,8	3,0	17,1	13,4
3ª Feira	Vegetariana					
	Grão estufado com Cogumelos, Courgette e Cenoura ripada com Arroz de Ervilhas		311,7	1,2	38,4	26,5
	Sobremesa					
	*Fruta da época					
Em rodapé						
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
3ª Feira	Sopa		56,3	1,2	9,4	0,7
	Prato					
	Lombos de Pescada de tomatada com Batata cozida e Salada de Alface, pepino e milho	4	88,5	1,4	12,0	6,6
	Dieta					
	Lombos de Pescada estufados ao Natural com Batata cozida e Salada de Alface, pepino e milho	4	86,0	1,0	12,0	6,6
4ª Feira	Vegetariana					
	Favas estufadas, cenoura, pimentos e Batata cozida		198,6	2,3	21,3	5,9
	Sobremesa					
	*Fruta da época					
Em rodapé						
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
4ª Feira	Sopa		50,5	1,1	8,5	1,2
	Prato					
	Chilli com Arroz Branco e Legumes Assados (cenoura, beterrabada e abóbora)	1,3	200,5	8,3	19,5	11,4
	Dieta					
	Febras ao natural com Batata cozida e cenoura cozida		211,2	4,5	18,6	10,7
5ª Feira	Vegetariana					
	Salteado de Cogumelos com Pimentos, Espinafres e Cebola com Arroz de ervilhas	1,12	233,0	2,2	48,5	7,9
	Sobremesa					
	*Fruta da época					
Em rodapé						
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
5ª Feira	Sopa		41,4	1,8	5,2	0,7
	Prato					
	Massinha de Maruca e Salada de Alface, Tomate e Pepino	1,3,4	136,0	2,0	18,7	12,0
	Dieta					
	Maruca cozida com Batata cozida e Feijão Verde cozido	4	77,9	0,6	11,1	7,2
6ª Feira	Vegetariana					
	Estufadinho de legumes (soja grossa, alho francês, cenoura, curgete, pimentos e ervilhas) com Batata cozida	6	128,9	1,2	17,5	10,0
	Sobremesa					
	*Fruta da época / Pêra Cozida					
Em rodapé						
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
6ª Feira	Sopa		57,3	1,1	9,5	1,8
	Prato					
	Frango assado com Arroz de Ervilhas, Cenoura e Milho		205,8	10,4	16,8	10,7
	Dieta					
	Bife de frango grelhado com Arroz de Ervilhas		157,8	4,4	18,2	10,9
7ª Feira	Vegetariana					
	Salada Tofu com Batata, Grão e Legumes Assados (cenoura, beterrabada e abóbora)	1,6	105,2	2,8	13,2	5,8
	Sobremesa					
	*Fruta da época					
Em rodapé						
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)

Nota 1: De acordo com o artigo 36ª alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

Nota 2: De acordo com o artigo 36ª: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37ª: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÉNICOS

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.

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

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-76,9 (Kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot); Banana da Madeira-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot); Ananás dos Açores-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot); Ameixa-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); Pêra-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); Melão-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); Melão-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot); Uva-3,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); Pêssego-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot); Melancia-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot); Gelatina-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); MaçãAssada/MaçãCozida-76,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); PêraCozida/PêraAssada-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); Iogurte-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); Gelado-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

EDU		Valorização Nutricional					
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de Cenoura	50,3	1,1	8,5	1,2	
	Prato	Lombo de Salmão com Batata corada e Feijão Verde, ervilha e Cenoura cozida	4	214,5	9,0	17,8	8,6
	Dieta	Lombo de Salmão ao natural com Batata corada e Feijão Verde, ervilha e Cenoura cozida	4	222,5	8,5	18,7	9,0
	Vegetariana	Chilli de cogumelos com Arroz branco e Feijão verde, Courgette e Cenoura		232,5	5,4	31,1	8,3
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
3ª Feira	Sopa	Sopa de Legumes (couve lombarda e cenoura)	49,8	1,0	8,3	1,3	
	Prato	Coxa de peru Assada com Arroz e Salada de Alface, tomate e milho		207,2	9,2	19,5	11,1
	Dieta	Pá de Porco Assada ao natural com Salada de Alface, tomate e milho		202,1	8,4	19,5	11,1
	Vegetariana	Wraps de legumes (lentilhas, pimentos, tomate, milho) com arroz branco e Salada de Alface. tomate e milho	1,3,5,6,7,8, 11	197,5	3,5	35,8	4,5
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
4ª Feira	Sopa	Sopa de Couve flor	50,5	1,1	8,5	1,2	
	Prato	Macarronada de Atum com Ovo cozido ralado e Brócolos, courgette e nabo cozidos	1,3,4,8,10,14	175,6	8,0	26,7	9,6
	Dieta	Pescada cozida com Batata e Cenoura cozida	4	83,0	0,5	11,8	7,4
	Vegetariana	Empadão de Legumes com Soja (com arroz, alho francês, couve flor, courgette, soja fina) com Brócolos cozidos		139,1	2,0	26,0	3,4
	Sobremesa	*Fruta da época / Gelatina					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
5ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão branco e Grelos	56,8	1,1	9,2	1,8	
	Prato	Empadão de Vitela no forno (com arroz) com Salada de Alface, Couve Roxa e Pepino	7	222,8	9,3	22,4	11,9
	Dieta	Perna de Frango cozida com Arroz branco e Cenoura cozida		133,2	3,1	9,4	16,8
	Vegetariana	Jardineira de Legumes (seitan, batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)	1,6	90,2	2,3	12,2	5,2
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
6ª Feira	Sopa	Creme de Alho Francês	51,3	1,1	8,7	1,2	
	Prato	Bacalhau assado com Batata e Cenoura, Brócolos e Feijão verde cozido	4	186,6	4,1	21,4	19,8
	Dieta	Pescada no forno com Batata cozida Cenoura, Brócolos e Feijão verde cozido	4	92,0	2,5	10,5	6,6
	Vegetariana	Salada de Batata, Cenoura e Feijão verde com Tofu e Brócolos cozidos	1,6	83,1	2,0	11,6	4,2
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							

De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis:

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNIOS

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-Amendoados; 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.

Declaração nutricional calculada 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot); Banana da Madeira-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot); Ananás dos Açores-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot); Ameixa-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); Pera-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); Melão-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); Melão-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot); Uvas-3,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); Pêssego-29,6,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot); Melancia-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot); Gelatina-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); MaçãAssada/MaçãCozida-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); PeraCozida/PeraAssada-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); Iogurte-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); Gelado-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);