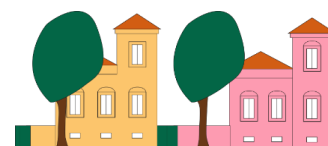


SEGUNDA-FEIRA		06 DE JULHO DE 2026
SOPA	Creme de couve-flor ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Lentilhas estufadas c/ legumes (cenoura, brócolos, alho francês) e arroz branco ^{9,10}	
SOBREMESA	Maçã	
TERÇA-FEIRA		07 DE JULHO DE 2026
SOPA	Sopa de abóbora e espinafres ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Bacalhau c/ natas e noz moscada e salada de alface, cenoura, tomate, milho e pepino ^{1,4,6,7,12}	
SOBREMESA	Melão	
QUARTA-FEIRA		08 DE JULHO DE 2026
SOPA	Creme de alho francês ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (novilho, tomate, cenoura, orégãos) e salada de cenoura ^{1,3}	
SOBREMESA	Banana	
QUINTA-FEIRA		09 DE JULHO DE 2026
SOPA	Creme de espinafres ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Medalhões de pescada no forno aromatizados c/ ervas de provenç, arroz colorido (ervilhas e cenoura) e salada de alface ^{4,9,10,12}	
SOBREMESA	Laranja	
SEXTA-FEIRA		10 DE JULHO DE 2026
SOPA	Creme de couve branca ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Massada de frango desfiado c/ cenoura, tomate, pimento e milho ^{1,3}	
SOBREMESA	Maçã vermelha	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovos e produtos à base de ovos; ⁴Peixes e produtos à base de peixes; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rijá; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfites; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. **PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.



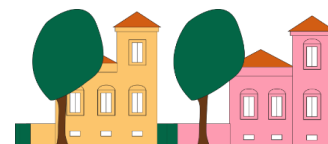
Dra. Joana Baptista
5183N

SEGUNDA-FEIRA		13 DE JULHO DE 2026
SOPA	Crepe de cebola	1,3,6,7,8,12
PRATO	Ovos mexidos c/ cogumelos, arroz colorido (cenoura, ervilhas) e salada de alface, tomate e pepino	3,12
SOBREMESA	Ameixa	
TERÇA-FEIRA		14 DE JULHO DE 2026
SOPA	Crepe de couve lombarda	1,3,6,7,8,12
PRATO	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) c/ atum e ovo	3,4
SOBREMESA	Banana	
QUARTA-FEIRA		15 DE JULHO DE 2026
SOPA	Sopa de couve branca e feijão branco	1,3,6,7,8,12,13
PRATO	Strogonoff de peru (cogumelos, tomate, manjeriço) c/ arroz branco e salada de alface	9,10,12
SOBREMESA	Laranja	
QUINTA-FEIRA		16 DE JULHO DE 2026
SOPA	Sopa de feijão vermelho c/ abóbora e lombarda	1,3,6,7,8,12,13
PRATO	Massa de salmão aromatizada c/ tomilho (cenoura, tomate)	1,3,4,9,10
SOBREMESA	Maçã	
SEXTA-FEIRA		17 DE JULHO DE 2026
SOPA	Crepe de ervilhas	1,3,6,7,8,12
PRATO	Frango assado c/ limão e ervas de Provence, arroz de cenoura e espargado de espinafres	9,10
SOBREMESA	Melancia	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: ¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovos e produtos à base de ovos; ⁴Peixes e produtos à base de peixes; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rijas; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. **PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.



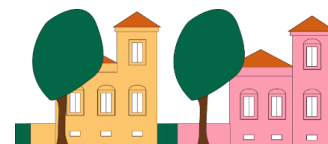
Dra. Joana Baptista
5183N

SEGUNDA-FEIRA		20 DE JULHO DE 2026
SOPA	Sopa de cenoura e brócolos ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	À brás de legumes (batata, cenoura, courgette, alho francês, cogumelos, feijão branco) e salada de tomate c/ óregãos ^{1,6,7,9,10,12,13}	
SOBREMESA	Maçã	
TERÇA-FEIRA		21 DE JULHO DE 2026
SOPA	Sopa de agriões e cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Salada morna de atum c/ feijão frade (cenoura, cebola, tomate, salsa) e arroz branco ^{4,6,9,10,12,13}	
SOBREMESA	Laranja	
QUARTA-FEIRA		22 DE JULHO DE 2026
SOPA	Sopa de feijão vermelho c/ abóbora ^{1,3,6,7,8,12,13}	
PRATO	Bifinhos de peru estufados c/ tomate, brócolos e alho francês e esparguete ^{1,3}	
SOBREMESA	Melancia	
QUINTA-FEIRA		23 DE JULHO DE 2026
SOPA	Sopa de couve-flor e grão-de-bico ^{1,3,6,7,8,12,13}	
PRATO	Caldeirada de pescada (batata, cenoura, tomate, pimento) ⁴	
SOBREMESA	Ameixa	
SEXTA-FEIRA		24 DE JULHO DE 2026
SOPA	Creme de cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Caril de frango c/ arroz branco e salada de alface ^{1,10,12}	
SOBREMESA	Maçã vermelha	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: ¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovos e produtos à base de ovos; ⁴Peixes e produtos à base de peixes; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rijas; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. **PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.



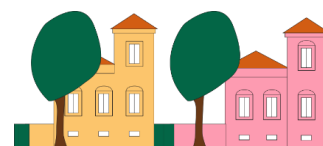
Dra. Joana Baptista
5183N

SEGUNDA-FEIRA		27 DE JULHO DE 2026
SOPA	Sopa de nabo e couve lombarda ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Tortilha colorida (cenoura, cogumelos, tomate) c/ arroz branco e salada de tomate cherry, queijo fresco e azeitonas ^{3,7,12}	
SOBREMESA	Melancia	
TERÇA-FEIRA		28 DE JULHO DE 2026
SOPA	Sopa de cenoura e abóbora ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Massinha de peru c/ cenoura, espinafres e milho ^{1,3}	
SOBREMESA	Laranja	
QUARTA-FEIRA		29 DE JULHO DE 2026
SOPA	Sopa de feijão verde e couve branca ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Salmão assado no forno c/ tomilho e batatas e brócolos salteados ^{4,9,10}	
SOBREMESA	Banana	
QUINTA-FEIRA		30 DE JULHO DE 2026
SOPA	Creme de courgette ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Rolo de carne (vaca, salsa) c/ massa espiral colorida e salada de cenoura ^{1,3,6,9,10}	
SOBREMESA	Melão	
SEXTA-FEIRA		31 DE JULHO DE 2026
SOPA	Sopa de nabo e grão-de-bico ^{1,3,6,7,8,12,13}	
PRATO	Pataniscas de bacalhau c/ arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,4,6,9,10,12}	
SOBREMESA	Maçã vermelha	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovos e produtos à base de ovos; ⁴Peixes e produtos à base de peixes; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rijas; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfites; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. **PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

JI/1.º CEB

06 DE JULHO DE 2026										13 DE JULHO DE 2026											
	V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)		V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)		
SOPA	100 g/ml	221	53	1,39	0,21	7,87	2,25	1,85	0,637	2,53	SOPA	100 g/ml	221	53	1,41	0,21	7,91	2,26	1,82	0,637	2,59
	Por porção	171	41	1,08	0,16	6,10	1,74	1,43	0,494	1,96		Por porção	171	41	1,09	0,16	6,13	1,75	1,41	0,494	2,01
	100 g/ml	559	133	2,76	0,40	19,65	1,25	6,20	0,483	3,35		100 g/ml	444	106	4,12	0,97	11,84	0,78	4,86	0,498	1,03
	JI	100 g/ml	1191	284	5,89	0,85	41,87	2,65	13,20	1,028		7,14	100 g/ml	922	221	8,56	2,01	24,57	1,63	10,08	1,035
1.º CEB	100 g/ml	635	151	3,93	0,57	21,11	6,56	0,493	3,39	1.º CEB	100 g/ml	467	112	4,36	0,99	12,74	0,67	4,79	0,559	1,00	
	Por porção	1660	396	10,28	1,48	55,19	2,99	17,16	1,288		8,87	Por porção	1178	282	10,99	2,49	32,13	1,70	12,07	1,410	2,51
	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	0,20	0,000	1,90		100 g/ml	171	41	0,17	0,00	9,00	0,00	0,73	0,000	1,93	
	SOBREMESA	100 g/ml	181	43	0,40	0,08	10,16	0,16	0,000		1,52	SOBREMESA	100 g/ml	103	25	0,10	0,00	5,40	0,40	0,000	1,16
07 DE JULHO DE 2026										14 DE JULHO DE 2026											
	V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)		V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)		
SOPA	100 g/ml	217	52	1,53	0,23	7,42	1,91	1,78	0,638	2,48	SOPA	100 g/ml	217	52	1,38	0,21	7,70	2,09	1,81	0,637	2,75
	Por porção	168	40	1,18	0,18	5,75	1,48	1,38	0,494	1,93		Por porção	168	40	1,07	0,16	5,97	1,62	1,40	0,494	2,13
	100 g/ml	398	95	2,02	0,28	12,89	1,25	6,40	0,833	1,32		100 g/ml	581	139	5,20	1,88	14,17	2,08	7,87	0,517	2,43
	JI	100 g/ml	1027	245	5,21	0,72	33,21	3,21	16,49	2,146		3,40	100 g/ml	1571	375	14,07	5,08	38,30	5,62	21,27	1,397
1.º CEB	100 g/ml	422	101	2,52	0,35	12,90	1,19	6,70	0,841	1,29	1.º CEB	100 g/ml	541	129	5,65	1,93	11,88	1,05	7,38	0,508	1,32
	Por porção	1357	325	8,10	1,13	41,53	3,84	21,56	2,707	4,14		Por porção	1803	431	18,83	6,43	39,61	3,51	24,62	1,695	4,40
	100 g/ml	112	27	0,30	0,10	5,70	5,70	0,60	0,000	0,90		100 g/ml	398	95	0,40	0,10	21,80	19,60	1,60	0,000	3,10
	SOBREMESA	100 g/ml	101	24	0,27	0,09	5,13	5,13	0,54	0,000		0,81	SOBREMESA	100 g/ml	299	71	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20
08 DE JULHO DE 2026										15 DE JULHO DE 2026											
	V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)		V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)		
SOPA	100 g/ml	224	54	1,44	0,23	7,97	2,34	1,90	0,638	2,68	SOPA	100 g/ml	191	46	1,36	0,27	5,96	1,95	1,91	0,666	2,51
	Por porção	174	42	1,12	0,18	6,17	1,81	1,47	0,494	2,08		Por porção	161	39	1,15	0,23	5,04	1,65	1,61	0,563	2,12
	100 g/ml	509	122	4,60	1,34	19,82	1,27	8,96	0,505	1,32		100 g/ml	469	113	3,13	0,47	13,06	0,20	7,82	0,586	0,87
	JI	100 g/ml	1021	245	9,24	2,69	21,73	2,54	17,99	1,215		2,64	100 g/ml	816	196	5,43	0,82	22,70	0,35	13,24	1,018
1.º CEB	100 g/ml	540	130	5,12	1,45	11,15	1,14	9,36	0,635	1,25	1.º CEB	100 g/ml	510	122	3,81	0,57	13,67	0,18	7,90	0,608	0,80
	Por porção	1379	331	13,07	3,69	28,46	2,91	23,89	1,620	3,20		Por porção	1127	270	8,42	1,26	30,18	0,39	17,44	1,344	1,76
	100 g/ml	398	95	0,40	0,10	21,80	19,60	1,60	0,000	3,10		100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
	SOBREMESA	100 g/ml	298,5	71,25	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000		2,33	SOBREMESA	100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10
09 DE JULHO DE 2026										16 DE JULHO DE 2026											
	V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)		V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)		
SOPA	100 g/ml	219	52	1,54	0,23	7,45	1,95	1,87	0,638	2,55	SOPA	100 g/ml	187	45	1,31	0,21	5,62	1,79	2,09	0,623	2,79
	Por porção	170	41	1,19	0,18	5,77	1,51	1,45	0,494	1,98		Por porção	158	38	1,11	0,18	4,75	1,51	1,76	0,526	2,36
	100 g/ml	464	111	3,56	0,57	13,15	0,55	6,31	0,843	1,03		100 g/ml	556	133	6,80	1,21	10,92	1,15	6,68	0,755	1,26
	JI	100 g/ml	839	201	6,43	1,03	23,76	0,99	11,40	0,873		1,87	100 g/ml	1090	261	13,34	2,37	21,43	2,26	13,10	1,481
1.º CEB	100 g/ml	500	120	4,24	0,67	13,58	0,47	6,50	0,526	0,93	1.º CEB	100 g/ml	598	144	7,73	1,35	11,19	1,04	6,91	0,733	1,20
	Por porção	1153	277	9,78	1,54	31,31	1,08	15,00	1,213	2,15		Por porção	1506	361	19,45	3,40	28,16	2,63	17,39	1,844	3,03
	100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80		100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	0,20	0,000	1,90	
	SOBREMESA	100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000		1,80	SOBREMESA	100 g/ml	181	43	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16
10 DE JULHO DE 2026										17 DE JULHO DE 2026											
	V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)		V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)		
SOPA	100 g/ml	218	52	1,43	0,23	7,81	2,23	1,70	0,637	2,46	SOPA	100 g/ml	253	61	1,47	0,23	8,79	2,17	2,62	0,637	3,50
	Por porção	169	40	1,11	0,18	6,05	1,73	1,32	0,494	1,91		Por porção	196	47	1,14	0,18	6,81	1,68	2,03	0,494	2,71
	100 g/ml	467	112	2,37	0,32	11,94	1,16	10,32	0,722	1,27		100 g/ml	613	146	6,46	1,25	13,25	0,45	8,59	0,472	0,92
	JI	100 g/ml	840	201	4,27	0,58	21,46	2,09	18,56	1,297		2,28	100 g/ml	1076	257	11,33	2,20	23,25	0,78	15,08	0,829
1.º CEB	100 g/ml	495	119	2,82	0,39	12,23	1,04	10,72	0,797	1,21	1.º CEB	100 g/ml	653	156	7,22	1,38	13,68	0,39	8,84	0,512	0,84
	Por porção	1137	272	6,47	0,89	28,08	2,39	24,61	1,624	2,78		Por porção	1472	351	16,28	3,11	30,80	0,87	19,93	1,154	1,90
	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	0,20	0,000	1,90	100 g/ml		102	24	0,20	0,00	5,40	5,40	0,40	0,000	0,30	
	SOBREMESA	100 g/ml	181	43,2	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000		1,52	SOBREMESA	100 g/ml	128	30	0,25	0,00	6,88	6,88	0,50
20 DE JULHO DE 2026										27 DE JULHO DE 2026											
	V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)		V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)		
SOPA	100 g/ml	222	53	1,51	0,22	7,52	1,95	1,99	0,637	2,66	SOPA	100 g/ml	214	52	1,42	0,18	7,60	2,13	1,66	0,637	2,94
	Por porção	172	41	1,17	0,17	5,83	1,51	1,54	0,494	2,06		Por porção	166	40	1,10	0,14	5,89	1,65	1,29	0,494	2,28
	100 g/ml	641	154	9,09	3,21	13,17	1,41	3,79	0,749	3,25		100 g/ml	654	157	12,28	1,09	15,64	4,29	11,21	1,049	1,91
	JI	100 g/ml	1160	278	16,45	5,81	23,83	2,55	6,86	1,355		5,88	100 g/ml	1318	316	24,75	2,19	31,52	8,65	22,59	2,114
1.º CEB	100 g/ml	613	162	9,70	3,33	13,37	1,33	4,08	0,804	3,28	1.º CEB	100 g/ml	652	156	11,26	1,11	16,20	3,62	10,14	1,013	1,69
	Por porção	1392	334	20,04	6,88	27,64	2,75	8,44	1,661	6,79		Por porção	1572	376	27,16	2,67	39,08	8,72	24,46	2,444	4,08
	100 g/ml	224	54	0,50	0,10	12,70	0,20	0,000	1,90	100 g/ml		102	24	0,20	0,00	5,40	5,40	0,40	0,000	0,30	
	SOBREMESA	100 g/ml	181	43	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000		1,52	SOBREMESA	100 g/ml	128	30	0,25	0,00	6,88	6,88	0,50
21 DE JULHO DE 2026										28 DE JULHO DE 2026											
	V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)		V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)		
SOPA	100 g/ml	221	53	1,51	0,26	7,46	1,97	1,96	0,637	2,71	SOPA	100 g/ml	215	52	1,39	0,22	7,87	2,27	1,55	0,637	2,49
	Por porção	171	41	1,17	0,20	5,78	1,53	1,52	0,494	2,10		Por porção	167	40	1,08	0,17	6,10	1,76	1,20	0,494	1,93
	100 g/ml	586	140	5,71	1,07	14,01	0,65	7,72	0,864	1,07		100 g/ml	410	98	2,41	0,38	11,20	1,02	7,62	0,735	1,36
	JI	100 g/ml	1093	262	10,66	1,99	26,14	1,22	14,41	1,239		1,99	100 g/ml	785	188	4,62	0,73	21,41	1,92	14,56	1,405
1.º CEB	100 g/ml	624	149	6,44	1,18	14,39	0,53	7,99	0,730	1,02	1.º CEB	100 g/ml	444	107	3,14	0,49	11,41	0,93	7,80	0,704	1,28
	Por porção	1495	358	15,42	2,83	34,48	1,27	19,14	1,750	2,44		Por porção	1095	263	7,76	1,21	28,14				