

284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
-------	------	-----	-----	------	-----	-----	-----



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 8

24 a 28 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	1757,2	422,8	23,6	2,7	30,6	2,4	21,6	2,5
	Salada	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹ <small>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Prato	913,9	218,4	7,7	1,2	29,9	7,6	6,8	0,4
	Salada	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	0,1
	Sobremesa	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹ <small>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>							

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.

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

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
-------	------	-----	-----	------	-----	-----	-----



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 9

2 a 6 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	FI
	Prato	Hamburguer de quinoa ^{1,6} com arroz	1950,0	466,1	18,6	2,1	63,3	7,1	8,4	1,3	FI
	Salada	Couve-roxa, alface e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FI
	Prato	Rancho vegetariano ¹	1870,1	446,9	11,1	1,5	66,4	9,3	19,1	0,3	FI
	Salada	Couve, cenoura e feijão-verde	220,9	52,8	0,4	0,1	8,5	7,3	4,2	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FI
	Prato	Bolonhesa de soja ⁶ com esparguete ¹	1938,4	463,3	20,1	2,8	42,7	8,0	27,2	0,2	FI
	Salada	Beterraba, couve-roxa e tomate	246,0	58,8	0,2	0,0	10,9	10,3	3,8	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	418,3	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3	FI
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com tomate e arroz	1370,7	327,6	14,8	2,2	42,1	2,0	5,5	0,2	FI
	Salada	Feijão-verde, ervilhas e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão-branco ¹²	457,2	109,3	2,0	0,3	17,3	6,0	5,4	0,2	FI
	Prato	Massa ¹ guisada com ervilhas e rebentos de soja ⁶	1403,1	335,4	9,0	1,4	45,8	6,7	16,5	0,2	FI
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
-------	------	-----	-----	------	-----	-----	-----



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 10

9 a 13 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}									FT
	Prato	Empadão de arroz de lentilhas e legumes									FT
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafres ¹²									FT
	Prato	Macarronada ¹ de soja ⁶									FT
	Salada	Cenoura, milho e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²									FT
	Prato	Favas guisadas com cenoura e arroz de tomate									FT
	Salada	Pimento, beringela e curgete									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²									FT
	Prato	Esparguete ¹ de cogumelos ¹² gratinado ¹ com tomate									FT
	Salada	Alface, couve-roxa e beterraba									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda ¹²									FT
	Prato	Feijão estufado com ratatouille e batata									FT
	Salada	Couve, curgete e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

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.
 Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
 Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
-------	------	-----	-----	------	-----	-----	-----



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 11

16 a 20 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FI
	Prato	Legumes ^{6,12} à bolonesa com esparguete ¹	1508,0	360,4	9,6	1,5	49,3	10,1	18,6	0,4	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	211,1	50,4	0,2	0,0	8,7	8,5	3,7	0,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça ¹²	389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2	FI
	Prato	Arroz de lentilhas com legumes chineses	2255,4	538,9	15,1	6,8	75,2	6,6	22,4	0,2	FI
	Salada	Couve-flor, brócolos e feijão-verde	181,6	64,8	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ¹²	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	FI
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com massa espiral ¹ e cenoura	994,1	237,6	8,2	1,2	33,3	5,3	7,0	0,3	FI
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho-francês ¹²	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	FI
	Prato	Feijoada vegetariana com arroz branco	2429,6	580,7	16,2	2,5	82,5	10,1	24,5	0,4	FI
	Salada	Cenoura, curgete e couve em juliana	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde (s/chouriço) ¹²	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	FI
	Prato	Salada Mexicana (batata, milho, feijão e pimentos)	1803,3	431,1	8,8	1,3	64,0	4,7	22,4	0,2	FI
	Salada	Macedónia de legumes (feijão-verde, cenoura e ervilhas)	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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.

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

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
-------	------	-----	-----	------	-----	-----	-----



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 12

23 a 27 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FI
	Prato	Massa ¹ de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura	1448,1	346,1	9,2	1,4	47,3	8,1	17,6	0,3	FI
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/	0,0/	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FI
	Prato	Chilli vegetariano com arroz	2312,0	552,6	15,5	2,3	79,3	7,1	22,1	0,4	FI
	Salada	Milho, tomate e couve-roxa	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FI
	Prato	Lentilhas e cenoura gratinadas ¹ com batata corada	1843,4	440,6	14,5	2,1	57,0	6,9	19,1	0,4	FI
	Salada	Couve, cenoura e curgete	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Minestrone ¹	324,7	77,5	1,6	0,2	11,5	3,2	3,2	0,1	FI
	Prato	Arroz de feijão-frade, cenoura aos cubos e brócolos	2279,7	544,8	9,0	1,6	88,8	7,1	25,0	0,3	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	FI
	Prato	Massinha ¹ de vegetais estufados com tomate	1508,0	360,4	9,6	1,5	49,3	10,1	18,6	0,4	FI
	Salada	Beringela, tomate e pimento	173,2	41,4	0,7	0,1	6,3	6,0	2,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

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.
 Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
 Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB