

ALMOÇO: Semana 22 a 28 de julho de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda, 22 jul.									
Sopa	Sopa de couve-galega e abóbora	222	53	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Carne	Alheira no forno com batatas salteadas ¹	642	153	6,2	1,9	18,3	1,0	5,5	0,3
Pescado	Salmão grelhado em cama de legumes com batata cozida ⁴	640	153	9,1	1,7	9,7	0,7	7,5	0,2
Dieta	Filetes de solha ao vapor com arroz branco e macedónia ⁴	631	149	1,9	0,3	20,1	0,0	12,4	0,3
Vegetariano	Ensopado de lentilhas com legumes e batatas salteadas ^{1,6,8,10,11}	525	125	3,2	0,5	18,9	1,1	5,2	0,2
Hortícola	Salada de cenoura, maçã e tomate	167	40	0,3	0,0	7,7	7,6	0,5	0,1
Terça, 23 jul.									
Sopa	Sopa de feijão branco e nabiças	292	69	0,8	0,1	11,5	0,9	2,7	0,1
Carne	Rolo de carne de vaca picada com molho de cenoura e arroz branco ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	907	216	7,1	1,9	26,7	0,5	10,7	1,2
Pescado	Escamudo estufado com molho de cenoura e arroz branco ⁴	663	157	3,9	0,6	19,2	0,3	10,4	0,5
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete cozido ¹	800	189	1,8	0,4	23,2	1,7	19,2	0,3
Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz branco ^{1,6,12}	752	178	2,0	0,5	27,2	0,7	11,4	0,6
Hortícola	Grelhos salteados	356	87	7,0	1,0	2,2	1,8	2,2	0,3
Quarta, 24 jul.									
Sopa	Sopa de cenoura, couve-lombarda e grão-de-bico	349	83	1,2	0,1	13,8	1,1	3,1	0,1
Carne	Cubinhos de peru salteados com pickles e arroz primavera (cenoura e ervilhas) ¹²	671	159	3,0	0,5	18,2	0,6	14,1	0,6
Pescado	Massada de marisco (ameijoia, camarão, delícias-do-mar) ^{1,2,3,4,6,12,14}	706	167	3,5	0,6	22,1	2,1	11,7	0,7
Dieta	Solha grelhada com batata cozida ⁴	380	89	0,5	0,1	12,9	0,8	7,7	0,2
Vegetariano	Macarronada vegetariana (brócolos, ervilhas, tomate e soja) ^{1,6}	752	178	2,3	0,5	25,5	2,2	12,4	0,1
Hortícola	Salada de alface, cebola e tomate	81	19	0,2	0,0	2,4	1,9	1,2	0,0
Quinta, 25 jul.									
Sopa	Sopa de feijão-verde e lentilhas ^{1,6,8,10,11}	339	80	0,8	0,1	14,5	1,0	3,7	0,1
Carne	Peito de frango grelhado com batata assada	446	106	1,6	0,3	11,7	0,7	10,5	0,2
Pescado	Pargo grelhado com arroz à primavera ⁴	644	152	1,8	0,3	21,1	0,5	12,2	0,3
Dieta	Cozido simples (frango e vaca) com arroz branco e repolho cozido	724	172	4,3	1,0	18,6	0,3	14,3	0,2
Vegetariano	Empadão de arroz com feijão vermelho e legumes (alho-francês, ervilhas e curgete)	646	153	2,4	0,4	26,6	0,7	5,0	0,2
Hortícola	Salada de alface e couve roxa	95	23	0,1	0,0	2,4	0,0	1,9	0,0
Sexta, 26 jul.									
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora	211	50	0,7	0,1	9,1	1,0	1,3	0,1
Carne	Rojões à portuguesa (batata frita e arroz) ^{5,6,12}	732	175	7,6	1,8	17,3	0,1	8,4	0,3
Pescado	Carapau grelhado com molho de salsa e cebola e batata cozida ^{4,12}	424	100	2,1	0,4	12,3	0,9	7,6	0,2
Dieta	Filetes de pescada ao vapor com batata cozida ⁴	369	87	0,6	0,1	11,4	0,7	8,7	0,2
Vegetariano	Falafel (bolinho de grão) com molho de cenoura e arroz branco	1398	333	8,4	1,1	50,9	1,6	10,1	0,3
Hortícola	Mistura chinesa salteada	403	97	7,6	1,1	4,4	2,1	1,9	0,3
Sábado, 27 jul.									
Sopa	Sopa de couve branca	216	51	0,7	0,1	9,3	0,9	1,3	0,1
Carne	Perna de frango crocante com corn flakes com feijão preto e arroz ^{1,8,12}	970	230	4,1	0,7	32,5	0,9	13,6	0,4
Pescado	Raia dourada com batata cozida aos cubos e macedónia ^{1,3,4}	467	111	3,4	0,5	14,6	0,8	4,8	0,3
Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz branco	801	189	2,9	0,6	25,2	0,2	15,3	0,3
Vegetariano	Salada de batata aos cubos com feijão catarino, cenoura e ervilhas	557	132	1,7	0,2	22,8	1,2	5,6	0,2
Hortícola	Salada de cebola, milho e pepino	218	51	1,7	0,1	4,5	1,1	4,2	0,0
Domingo, 28 jul.									
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão catarino	301	71	0,8	0,1	12,5	1,1	3,0	0,1
Carne	Pá de porco assada com batata assada ¹²	597	142	6,7	1,9	11,1	0,8	8,3	0,2
Pescado	Corvina assada com tomilho e batata assada ⁴	452	107	2,7	0,4	11,1	0,7	9,1	0,2
Dieta	Corvina na chapa com arroz de legumes ⁴	693	164	2,0	0,4	22,4	0,3	13,6	0,2
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz de legumes	741	176	2,8	0,4	28,0	0,4	6,8	0,3
Hortícola	Salada de alface e cenoura	85	20	0,1	0,0	2,6	2,1	1,2	0,1

S4

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. Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

JANTAR: Semana 22 a 28 de julho 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda, 22 jul.									
Sopa	Sopa de cenoura com juliana de couve e favas	234	55	0,7	0,1	9,5	0,9	1,9	0,1
Carne	Perna de peru assada com arroz alegre (ervilhas e cenoura) ¹²	787	187	6,7	1,7	18,2	0,4	12,2	0,2
Pescado	Lasanha de atum ^{1,3,4,6,7}	1117	272	10,6	3,2	27,5	0,6	16,0	1,0
Dieta	Tirinhas de vaca cozidas com arroz de legumes	787	187	4,9	1,3	23,1	0,4	12,1	0,2
Vegetariano	Almôndegas de soja no forno com molho de tomate e esparguete ^{1,6}	1241	293	4,2	0,8	42,2	1,9	21,1	0,3
Hortícola	Salada de alface e milho	276	65	2,2	0,0	5,1	0,0	5,9	0,0
Terça, 23 jul.									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	294	70	0,8	0,1	11,7	0,8	2,7	0,1
Carne	Perna de frango corada com massa espiral ^{1,12}	852	202	4,4	0,8	23,2	1,8	15,7	0,3
Pescado	Calamares no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,9,14}	735	174	3,7	0,6	23,5	0,2	11,5	0,4
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida ⁴	399	94	0,9	0,2	12,9	0,8	8,0	0,2
Vegetariano	Feijão preto estufado com cogumelos, arroz de tomate e couve-galega	859	204	5,9	0,8	29,9	0,2	6,9	0,4
Hortícola	Salada de couve roxa e pepino	109	26	0,2	0,1	3,0	0,6	1,8	0,0
Quarta, 24 jul.									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	213	50	0,7	0,1	9,2	0,9	1,3	0,1
Carne	Tortilha de carnes (porco, aves) ^{3,5,6}	609	146	7,7	1,8	7,7	0,1	11,1	0,3
Pescado	Filetes de solha assados com batata assada ⁴	448	106	2,8	0,4	11,4	0,8	8,3	0,2
Dieta	Costeletas grelhadas com batata cozida	581	138	6,0	1,9	12,5	0,8	8,2	0,2
Vegetariano	Seitan estufado com ervilhas, cenoura e batata salteada ^{1,6}	452	107	2,6	0,5	13,2	1,4	6,8	0,3
Hortícola	Salada de alface, cebola e milho	204	48	1,5	0,0	4,2	0,7	4,1	0,0
Quinta, 25 jul.									
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas com lentilhas ^{1,6,8,10,11}	310	74	0,9	0,1	12,9	0,9	3,2	0,1
Carne	Esparguete à bolonhesa ^{1,12}	1051	250	10,8	3,6	21,6	1,6	15,2	0,2
Pescado	Red fish assado com tomilho e arroz branco ⁴	819	195	4,9	0,8	24,1	0,1	13,1	0,3
Dieta	Red fish cozido com batata cozida e penca ⁴	370	88	1,0	0,2	11,4	0,7	7,7	0,2
Vegetariano	Caçarola vegetariana (batata, soja grossa, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e pimento vermelho) ⁶	549	130	1,4	0,2	16,9	1,2	10,3	0,1
Hortícola	Cenoura e couve branca cozidas	111	26	0,2	0,0	3,9	2,1	1,0	0,7
Sexta, 26 jul.									
Sopa	Creme de grão-de-bico e legumes	293	69	1,0	0,1	11,4	0,9	2,5	0,1
Carne	Strogonoff de porco com arroz branco ^{1,7}	912	217	9,9	3,3	20,0	0,1	11,6	0,3
Pescado	Sardinhas assadas com batata cozida e pimentos ⁴	442	105	3,7	0,9	10,5	1,1	6,9	0,2
Dieta	Perna de peru grelhada com massa espiral ^{1,12}	882	210	7,6	2,0	18,9	1,4	15,2	0,3
Vegetariano	Massa tricolor com feijão branco estufado, cogumelos, ananás e macedónia ^{1,6}	1008	239	3,2	0,6	37,8	3,0	10,8	0,3
Hortícola	Salada de alface e beterraba	75	18	0,1	0,0	1,8	1,3	1,5	0,1
Sábado, 27 jul.									
Sopa	Sopa de cebola com brócolos	222	53	0,8	0,1	9,4	1,0	1,5	0,1
Carne	Costeletas grelhadas com molho de tomate e puré de batata ^{6,7,12}	584	139	7,2	2,3	10,9	0,4	7,2	0,2
Pescado	Bacalhau à gomes de sá ^{3,4}	421	100	2,2	0,4	12,5	0,8	6,8	1,0
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e couve branca ⁴	335	79	0,2	0,0	11,3	0,7	7,5	0,2
Vegetariano	Caril de seitan, alho-francês, cogumelos e ervilhas com arroz ^{1,6}	597	143	6,5	2,1	13,3	0,9	6,8	0,5
Hortícola	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0
Domingo, 28 jul.									
Sopa	Sopa de abóbora e favas	300	71	0,7	0,1	13,6	0,9	2,0	0,1
Carne	Caril de peru com arroz branco	796	189	3,4	0,6	23,4	0,4	15,8	0,3
Pescado	Filetes de pescada no forno com molho de marisco e puré de batata ^{1,2,3,4,6,7,12}	440	105	3,2	0,7	10,7	0,4	7,3	0,2
Dieta	Costeletas grelhadas com massa tagliatelle ^{1,6}	1161	276	11,8	3,8	25,9	1,4	16,5	0,3
Vegetariano	Tortilha vegetariana de cogumelos, tofu e legumes no forno ⁶	383	91	2,4	0,5	12,9	1,3	3,4	0,2
Hortícola	Repolho salteado	116	28	0,4	0,1	3,5	0,0	1,4	0,5

S4

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. Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

ALMOÇO: Semana 29 julho a 4 de agosto de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda, 29 jul.									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor	213	50	0,7	0,1	8,9	1,0	1,6	0,1
Carne	Entrecosto assado com arroz de ervilhas ¹²	960	229	9,2	2,6	22,8	0,3	12,3	0,2
Pescado	Carapau no forno com batata assada ⁴	471	112	3,3	0,6	12,3	0,8	7,6	0,2
Dieta	Carapau grelhado com arroz branco ⁴	852	202	3,2	0,6	28,9	0,1	13,8	0,3
Vegetariano	Estufado de lentilhas com esparguete ^{1,6,8,10,11}	1373	327	4,2	0,9	56,6	2,5	17,5	0,2
Hortícola	Salada de tomate e pimento	102	25	0,4	0,0	3,1	3,0	1,2	0,0
Terça, 30 jul.									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	299	71	0,9	0,1	12,5	0,8	2,7	0,1
Carne	Tirinhas de vaca estufadas com cenoura, ervilhas e puré de batata ^{6,7,12}	438	104	3,0	1,1	11,0	0,6	7,4	0,2
Pescado	Cavala grelhada com arroz de milho ⁴	963	230	10,4	2,6	17,8	0,0	16,0	0,2
Dieta	Coxa de frango grelhada com espirais ¹	859	203	2,7	0,6	26,2	1,9	17,8	0,3
Vegetariano	Hambúrguer de soja com arroz de milho ^{1,6,11}	1141	270	4,9	0,7	40,7	0,8	13,0	0,2
Hortícola	Cenoura e feijão-verde cozidos	117	28	0,1	0,0	4,1	2,3	1,2	0,5
Quarta, 31 jul.									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e lentilhas ^{1,6,8,10,11}	348	83	0,8	0,1	14,9	1,0	3,8	0,1
Carne	Bifinhos de peru grelhados com molho de cenoura e massa fusilli ¹	771	182	3,6	0,6	19,4	1,7	17,6	0,3
Pescado	Abrótea à João-do-grão ^{3,4,12}	512	121	2,1	0,3	15,8	1,0	8,6	0,1
Dieta	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos ⁴	325	77	0,1	0,0	10,6	0,8	7,8	0,2
Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, beringela, cenoura e feijão catarino ^{1,6}	847	201	4,5	0,7	30,9	1,9	8,7	0,3
Hortícola	Salada de couve roxa, pepino e cebola	104	25	0,2	0,1	3,0	0,9	1,6	0,0
Quinta, 1 ago.									
Sopa		303	72	0,9	0,1	12,5	0,8	2,8	0,1
Carne		499	118	3,8	1,0	11,8	0,8	8,7	0,2
Pescado	ENCERRADO	1132	270	10,8	2,2	29,4	0,1	13,5	0,2
Dieta		806	190	1,8	0,4	23,2	1,7	19,7	0,3
Vegetariano		495	118	2,8	0,5	15,2	3,4	7,0	0,3
Hortícola		379	92	7,1	1,0	4,3	2,1	2,5	0,3
Sexta, 2 ago.									
Sopa		222	53	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Carne		864	205	4,5	0,8	23,5	1,8	16,0	0,3
Pescado	ENCERRADO	425	100	1,8	0,3	11,0	0,7	9,5	0,2
Dieta		369	87	0,5	0,1	11,3	0,8	8,8	0,2
Vegetariano		1327	315	7,0	0,9	49,1	1,6	10,6	0,1
Hortícola		81	19	0,2	0,0	2,4	1,9	1,2	0,0
Sábado, 3 ago.									
Sopa		310	73	1,1	0,1	12,3	1,1	2,7	0,1
Carne		974	234	15,2	3,5	13,8	0,5	9,2	0,4
Pescado	ENCERRADO	1067	253	8,9	1,3	28,0	2,3	14,6	1,0
Dieta		1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3
Vegetariano		1039	246	3,5	0,7	31,8	1,6	19,3	0,2
Hortícola		184	43	1,2	0,1	4,5	2,2	3,1	0,1
Domingo, 4 ago.									
Sopa		206	49	0,7	0,1	8,5	0,7	1,5	0,1
Carne		456	108	2,9	1,0	11,0	0,8	8,6	0,1
Pescado	ENCERRADO	674	160	4,6	0,7	18,4	0,5	10,9	0,3
Dieta		660	156	2,0	0,3	22,0	0,3	12,1	0,2
Vegetariano		270	64	0,9	0,1	10,5	1,0	2,9	0,1
Hortícola		114	27	0,1	0,0	3,7	0,7	1,7	0,0

JANTAR: Semana 29 de julho a 4 de agosto 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda, 29 jul.									
Sopa	Creme de juliana de legumes e ervilhas	216	51	0,7	0,1	8,9	0,9	1,6	0,1
Carne	Roti de peru no forno com batata assada e ervas aromáticas ¹²	466	110	2,6	0,4	10,6	0,7	10,2	0,2
Pescado	Maruca com amêijoia na frigideira e arroz branco ^{4,14}	698	165	1,4	0,2	24,8	0,1	12,8	0,4
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete ¹	800	189	1,8	0,4	23,2	1,7	19,2	0,3
Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6}	1302	308	3,8	0,7	43,2	2,2	24,3	0,1
Hortícola	Salada de alface e cenoura	85	20	0,1	0,0	2,6	2,1	1,2	0,1
Terça, 30 jul.									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	213	50	0,7	0,1	9,2	0,9	1,3	0,1
Carne	Fêvera grelhada com molho de mostarda e esparguete ^{1,3,5,6,7,9,10,12}	896	213	7,1	2,7	20,8	1,4	15,9	0,3
Pescado	Pescada assada com batata salteada ⁴	434	103	2,7	0,4	11,2	0,8	8,0	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e repolho ⁴	346	82	0,6	0,1	10,5	0,6	8,1	0,2
Vegetariano	Salada de feijão-frade com arroz e mistura chinesa salteada ¹²	1076	256	6,6	1,1	37,5	0,9	9,5	0,2
Hortícola	Salada de milho e pepino	218	51	1,7	0,1	4,5	1,1	4,2	0,0
Quarta, 31 jul.									
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico	302	72	1,0	0,1	12,1	1,0	2,5	0,1
Carne	Hambúrguer de vaca no forno com ovo estrelado e batata frita ^{1,3,6,12}	762	183	11,6	2,4	9,4	0,5	9,6	0,2
Pescado	Potas estufadas com arroz branco ¹⁴	661	157	3,1	0,5	20,0	0,1	11,8	0,4
Dieta	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz branco ^{1,6,12}	956	228	7,6	2,2	24,7	0,0	14,9	0,3
Vegetariano	Tofu à gomes de sá ^{1,6}	556	133	6,5	1,2	12,1	0,9	5,4	0,4
Hortícola	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0
Quinta, 1 ago.									
Sopa		294	70	0,8	0,1	11,7	0,8	2,7	0,1
Carne		775	184	4,2	2,0	20,3	0,4	15,0	0,2
Pescado	ENCERRADO	619	148	7,7	1,9	8,9	0,7	10,3	0,2
Dieta		338	80	0,2	0,0	10,4	0,6	8,5	0,2
Vegetariano		953	227	3,3	0,3	39,3	0,6	9,5	0,1
Hortícola		181	43	1,0	0,0	5,1	3,0	2,6	0,1
Sexta, 2 ago.									
Sopa		227	54	0,7	0,1	9,3	1,0	1,8	0,1
Carne		905	215	8,8	2,7	19,9	1,5	13,7	0,2
Pescado	ENCERRADO	435	119	12,7	4,8	10,3	0,7	12,1	1,5
Dieta		902	214	5,2	1,6	23,2	1,3	18,5	0,2
Vegetariano		506	120	3,4	0,6	13,4	1,3	8,1	0,3
Hortícola		406	98	8,3	1,2	1,5	1,1	3,1	0,3
Sábado, 3 ago.									
Sopa		220	52	0,7	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Carne		445	106	3,1	1,1	10,8	0,3	7,5	0,2
Pescado	ENCERRADO	842	200	5,9	0,9	24,9	0,4	11,3	0,4
Dieta		670	159	2,0	0,3	23,6	0,1	10,9	0,3
Vegetariano		876	208	4,4	0,7	34,9	0,8	5,6	0,2
Hortícola		79	19	0,3	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0
Domingo, 4 ago.									
Sopa		295	70	0,9	0,1	12,2	0,9	2,8	0,1
Carne		861	205	7,9	1,8	20,1	1,5	12,3	0,3
Pescado	ENCERRADO	731	175	11,0	2,0	10,5	0,7	8,0	0,1
Dieta		512	122	4,5	1,3	10,2	0,7	9,6	0,2
Vegetariano		851	201	2,4	0,4	28,8	2,1	14,4	0,2
Hortícola		103	24	0,2	0,0	3,7	3,3	0,9	0,1