



DIETA VEGETARIANA - Lote 2



Semana 8

1 a 5 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	FERIADO									
	Sobremesa										
	Pão										
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com feijão-verde ⁽⁹⁾	471,6	112,7	1,5	0,3	17,2	4,4	0,2	7,4	FI
	Prato	Almôndegas de lentilhas e aveia estufadas com molho de tomate ⁽¹⁾ , Esparguete com ervilhas ⁽¹⁾	2463,5	588,8	7,6	1,3	93,1	28,8	0,5	6,9	V
	Salada	Alface, cenoura e pimento	138,4	33,1	0,4	0,0	3,7	2,2	0,1	3,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda	454,8	108,7	1,5	0,1	16,3	4,1	0,3	7,6	FI
	Prato	Salada de feijão frade com batata, brócolos, cenoura e milho ⁽¹²⁾	1862,5	445,2	8,5	1,3	58,1	22,5	0,4	5,7	FI
	Salada	Couve-roxa, milho e tomate	280,6	67,1	0,4	0,1	8,1	4,5	0,1	4,9	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281.3 / 343.5	67.2 / 82.1	0.5 / 0.7	0.1 / 0.1	13.9 / 17.4	0.7 / 0.3	0.0 / 0.0	13.8 / 17.4	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com nabiças	527,5	126,1	1,6	0,2	18,7	5,7	0,3	5,3	FI
	Prato	Soja estufada com cenoura e couve-lombarda ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de favas	2066,7	494,0	9,4	1,1	56,8	37,4	0,3	4,5	V
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,1	5,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Abóbora com couve branca	332,0	79,4	1,6	0,3	8,7	4,4	0,2	7,7	FI
	Prato	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura ⁽¹²⁾	1651,2	394,6	10,2	1,3	54,6	15,2	0,4	5,9	FI
	Salada	Milho, pepino e tomate	172,9	41,3	0,5	0,1	4,8	2,7	0,0	2,8	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	281.3 / 502.1	67.2 / 120.0	0.5 / 0.0	0.1 / 0.0	13.9 / 30.0	0.7 / 0.0	0.0 / 0.1	13.8 / 30.0	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém 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 inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores por dose, 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.



DIETA VEGETARIANA - Lote 2



Semana 9

8 a 12 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾								FI
	Prato	Massa com soja, cenoura e ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾								FI
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate								FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								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)	
Terça-Feira	Sopa	Lentilhas e couve-portuguesa								FI
	Prato	Almôndegas de grão-de-bico no forno ⁽¹⁾ , Massa fusilli com cogumelos ⁽¹⁾⁽¹²⁾								V
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino								FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								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 alho francês com cenoura e curgete ⁽⁹⁾								FI
	Prato	Gratinado de 2 feijões com legumes (feijão branco, feijão manteiga, cenoura, cebola e brócolos) no forno ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Batatas cozidas								V
	Salada	Alface, cenoura e milho								SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								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)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura								FI
	Prato	Ervilhas estufadas com legumes (alho francês, couve flor e espinafres) ⁽⁹⁾ , Arroz de cenoura								V
	Salada	Alface, pepino e tomate								FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								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)	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com nabiças								FI
	Prato	Batatas com lentilhas e legumes (cenoura e couve-flor) no forno com broa ⁽¹⁾								FI
	Salada	Alface, milho e pimento								SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾								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: (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 inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores por dose, 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.



DIETA VEGETARIANA - Lote 2



Semana 10

15 a 19 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com brócolos								EI
	Prato	Empadão de soja com feijão vermelho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾								EI
	Salada	Alface, cenoura e milho								SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de frutas ⁽¹²⁾								EI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com couve-coração ⁽⁹⁾								EI
	Prato	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Puré de batata ⁽⁶⁾								V
	Salada	Pimento, pepino e tomate								EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								EI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura ⁽⁹⁾								EI
	Prato	Pimentos recheados com bolonhesa de lentilhas, Esparguete ⁽¹⁾								V
	Salada	Couve em juliana, cenoura e milho								SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								EI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Curgete com alface								EI
	Prato	3 feijões de cebolada com Batatas lours								V
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino								EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								EI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com agrião								EI
	Prato	Soja estufada com cenoura e ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco								V
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate								EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								EI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								

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

Declaração nutricional: valores por dose, 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.



DIETA VEGETARIANA - Lote 2



Semana 11

22 a 26 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	515,3	123,2	1,5	0,1	18,9	4,4	0,3	9,9	FI
	Prato	Massada de lentilhas com ervilhas e coentros ⁽¹⁾	1838,1	439,3	8,4	1,3	62,2	22,2	0,3	5,0	FI
	Salada	Milho, pimento e tomate	186,7	44,6	0,5	0,1	5,2	2,8	0,0	3,2	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	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)	
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	369,0	88,2	1,5	0,3	12,8	3,9	0,2	4,3	FI
	Prato	Hamburguer de grão-de-bico e cenoura no forno ⁽¹⁾ com Arroz de milho	2516,2	601,4	12,4	1,8	94,6	21,1	0,4	4,6	V
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	237,2	56,7	0,3	0,0	5,9	4,7	0,1	3,5	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281.3 / 351.9	67.2 / 84.1	0.5 / 0.7	0.1 / 0.1	13.9 / 17.9	0.7 / 0.3	0.0 / 0.0	13.8 / 17.9	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	Feijão vermelho com feijão-verde	518,0	123,8	1,4	0,2	19,2	5,2	0,2	5,5	FI
	Prato	Empadão de soja com ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	1719,6	411,0	9,7	1,0	42,4	31,5	0,4	5,6	FI
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	142,5	34,1	0,5	0,1	3,7	2,4	0,1	3,6	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	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)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura e nabo	414,8	99,1	1,5	0,3	14,2	5,0	0,2	5,1	FI
	Prato	Soja estufada com cenoura e feijão catarino ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾	1864,6	445,7	6,6	0,8	53,8	34,7	0,3	3,6	V
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,1	5,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	281.3 / 502.1	67.2 / 120.0	0.5 / 0.0	0.1 / 0.0	13.9 / 30.0	0.7 / 0.0	0.0 / 0.1	13.8 / 30.0	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	442,4	105,7	1,4	0,2	16,3	4,0	0,2	6,0	FI
	Prato	Feijoada de feijão branco com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz branco	2234,4	534,0	8,6	1,3	77,4	25,4	0,5	5,3	V
	Salada	Alface, milho e pimento	185,7	44,4	0,5	0,1	4,0	3,8	0,1	2,0	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	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: (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 inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores por dose, 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.



DIETA VEGETARIANA - Lote 2



Semana 12

29 de outubro a 3 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com alface ⁽⁹⁾	424,0	101,3	1,4	0,2	15,4	4,0	0,2	6,2	FI
	Prato	Salada de 2 feijões com legumes (feijão branco, feijão vermelho, massa, milho, cenoura e brócolos) ⁽¹⁾⁽¹²⁾	1760,0	420,7	8,8	1,4	52,1	22,0	0,3	5,0	FI
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	164,7	39,4	0,3	0,1	5,1	2,3	0,1	4,7	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	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)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilhas	447,8	107,0	1,7	0,3	15,4	5,1	0,2	5,4	FI
	Prato	Hambúrguer de cogumelos com lentilhas e molho de ervilhas ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas cozidas	1700,5	406,4	5,0	0,8	62,4	21,7	0,6	3,3	V
	Salada	Alface, beterraba e milho	214,6	51,3	0,3	0,0	5,5	3,9	0,1	3,6	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281.3 / 343.5	67.2 / 82.1	0.5 / 0.7	0.1 / 0.1	13.9 / 17.4	0.7 / 0.3	0.0 / 0.0	13.8 / 17.4	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									
	Prato									
	Salada	FERIADO								
	Sobremesa									
	Pão									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽⁹⁾	543,4	129,9	1,8	0,3	18,7	6,1	0,2	5,3	FI
	Prato	Soja estufada (cubos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com Salada russa	1687,2	403,2	6,2	0,6	42,1	36,0	0,4	5,1	V
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	190,9	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	281.3 / 502.1	67.2 / 120.0	0.5 / 0.0	0.1 / 0.0	13.9 / 30.0	0.7 / 0.0	0.0 / 0.1	13.8 / 30.0	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com couve-lombarda	421,4	100,7	1,6	0,2	14,3	4,5	0,2	5,8	FI
	Prato	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda, Arroz de brócolos	1900,8	454,3	10,5	1,4	67,1	16,5	0,3	5,7	V
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	167,7	40,1	0,3	0,0	4,1	3,2	0,1	3,9	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	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: (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 inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores por dose, 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.