

Semana de 5 a 9 de maio de 2025

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de feijão-verde	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	arroz de lentilhas com legumes (cenoura raspada, alho-francês, curgete e couve-branca)	11,7	43,4	2,9	3,6	0,6	0,2	257,5
	Salada	alface, beterraba e tomate	1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	4,1	24,2	0,9	6,4	1,6	0,7	173,5
Lanche		pão de centeio com marmelada + iogurte vegetal	7,7	33,6	9,2	3,2	0,5	0,6	203,8
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de feijão-branco e couve-coração	4,7	15,5	2,6	1,5	0,2	0,2	89,5
	Prato	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)	6,6	20,6	3,4	3,5	0,5	0,2	141,4
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e feijão verde	2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão mistura com doce	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + fruta da época	4,7	32,2	8,7	6,6	1,7	0,7	209,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de nabo e curgete	4,0	14,7	4,3	1,6	0,2	0,2	83,7
	Prato	massa salteada de ervilhas, cogumelos e milho	5,6	21,0	1,1	3,9	0,6	0,1	143,4
	Salada	cenoura, couve-roxa e alface	1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com marmelada	3,4	23,5	6,6	1,4	0,3	0,6	121,3
Lanche		pão de mistura com doce + iogurte vegetal	9,1	31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2
	Prato	grão de bico no forno com molho de laranja, arroz branco	8,3	40,2	1,8	7,8	1,1	0,2	268,4
	Salada	pepino, milho e alface	1,3	4,1	0,5	0,4	0,0	0,1	24,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão mistura com marmelada + sumo de fruta 100%	4,7	48,8	25,5	0,8	0,1	0,7	224,3
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)	8,0	20,7	2,6	3,9	0,6	0,2	150,8
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda	1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com doce	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal (DI)	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

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 inofensivos.** 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-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 12 a 16 de maio de 2025

		alergéneos	Prot	HC	Açúç	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de cenoura	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	chili de lentilhas (lentilhas, pimento e milho) com massa esparguete	11,4	34,4	1,7	4,0	0,6	0,3	221,8
	Salada	alface, tomate e cenoura	0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de mistura com doce + iogurte vegetal	9,1	31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de espinafres	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, alho, salsa) com arroz branco	6,8	35,3	1,0	6,4	1,0	0,2	230,1
	Legumes	curgete, feijão verde e milho salteados	1,5	5,1	1,2	0,4	0,1	0,1	29,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de sementes com marmelada + fruta da época	4,1	32,9	14,4	2,0	0,4	0,1	167,6
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0
	Prato	feijão vermelho estufado com massa fusilli	10,7	31,2	1,2	3,7	0,5	0,2	203,7
	Salada	pepino, juliana de couve e couve roxa	1,6	2,2	1,9	0,2	0,0	0,0	15,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão mistura com doce	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	legumes no forno (curgete, alho francês e abóbora) com arroz de cenoura	2,9	19,4	3,0	6,4	1,0	0,2	147,7
	Salada	alface, beterraba e pepino	1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão mistura com doce + fruta da época	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	grão-de-bico estufado com pimento e batata assada	8,2	30,2	2,2	7,7	1,0	0,2	226,0
	Legumes	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados	1,8	2,8	2,2	0,1	0,0	0,0	18,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com doce	2,7	30,2	5,8	0,4	0,0	0,6	136,6
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de milho (DI)	0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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 inofensivos.** 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-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 19 a 23 de maio de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de abóbora e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; rissóis de tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten); margarina (leite, soja); bebida vegetal (soja)	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6	
	Prato	rissóis de tofu e espinafres no forno com arroz branco		5,5	41,9	4,0	6,4	1,2	0,1	251,3	
	Salada	alface, pepino e beterraba		1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5	
Lanche		pão integral com doce + sumo de fruta 100%		4,0	41,8	24,8	1,6	0,3	0,6	199,1	
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
<b>3ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de feijão-verde		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; bolinhos de feijão preto (glúten); massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	bolinhos de feijão preto no forno com massa macarronete			7,7	30,6	1,5	3,8	0,6	0,2	190,7
	Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados	1,5		1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,1		29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1	
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1		26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
<b>4ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de feijão-atarinjo e couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)		4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	ervilhas estufadas com curgete e batata assada			4,5	17,6	2,4	6,4	0,9	0,2	147,5
	Salada	tomate, couve-roxa e milho		1,3	5,5	1,7	0,3	0,0	0,1	29,4	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com doce		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6	
Lanche		pão de mistura com margarina + fruta da época		4,7	32,2	8,7	6,6	1,7	0,7	209,5	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
<b>5ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de brócolos		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); iogurte vegetal (soja); pão de sementes (glúten, sésamo)	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração)			6,6	13,8	2,3	3,7	0,5	0,2	115,5
	Legumes	<b>incorporados</b> : couve lombarda, cenoura e couve-coração	1,2		2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,2		10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com marmelada	3,5		25	6,6	1,8	0,4	0,1	131,6	
Lanche		pão de mistura com doce + iogurte vegetal	9,1		31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
<b>6ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); bolacha integral (glúten, leite, soja, sulfitos)		5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	massada de grão-de-bico, cenoura e molho de tomate			7,6	25,7	2,1	4,8	0,6	0,1	178,5
	Salada	alface, cenoura e pepino		0,9	1,5	1,4	0,2	0,0	0,0	10,6	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5	
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época		4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha integral		2,2	16,4	0,8	3,9	1,8	0,4	111,5	

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, 13Tremçoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 26 a 30 de maio de 2025

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	couve-flor crocante (panada no forno) com massa cotovelos e ervilhas salteadas	couve-flor crocante (glúten); massa (glúten); pão (glúten);	5,8	24,8	1,9	6,7	1,0	0,2	185,5
	Salada	alface, cenoura e couve-roxa		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche			pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal	9,1	32,4	9,1	3,5	0,6	0,7	206,8
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	massa salteada com grão-de-bico, cogumelos, ervilhas e cenoura	massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	11,0	35,2	2,9	5,2	0,7	0,2	235,1
	Salada	<u>incorporados</u> : cogumelos, ervilha e cenoura		2,2	3,2	1,4	0,3	0,1	0,0	24,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche			pão de mistura com compota + fruta da época	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	rancho vegetariano (grão de bico, massa macarronete e legumes)	massa (glúten); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja); iogurte vegetal (soja)	8,9	29,5	3,0	4,8	0,6	0,2	198,0
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, repolho e couve lombarda		1,5	3,2	1,5	0,2	0,0	0,0	20,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche			pão de mistura com margarina + bebida vegetal	11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve-coração e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,9	15,7	2,6	1,5	0,2	0,2	90,8
	Prato	curgete panada com arroz de feijão branco e tomate	curgete panada (glúten); pão (glúten);	4,0	27,1	1,2	6,4	1,0	0,2	184,9
	Legumes	<u>incorporados</u> : milho, ervilhas e cenoura		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche			pão de mistura com compota + fruta da época	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	empadão de arroz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho	pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja);	12,7	46,1	1,9	3,8	0,5	0,2	273,6
	Salada	alface, pepino e tomate		0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche			pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)			bolacha água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

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 inofensivos.** 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-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

