

Município de Reguengos de Monsaraz  
Semana de 03 a 07 de março de 2025  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Grão c/ agrião	510	121	2,6	0,4	19,0	1,6	4,0	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum <sup>4,7</sup>	1182	281	10,5	2,6	32,0	0,4	14,2	1,2
Vegetariana	Empadão de arroz com lentilhas e espinafres, cenoura <sup>7</sup>	1171	278	5,8	2,0	43,8	0,4	10,6	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	37	9	0,2	0,0	0,9	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa									
Prato	CARNAVAL								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Caldeirada de paloco (migas de paloco, batata às rodela, pimentos, cebola, tomate e salsa) <sup>4,14</sup>	1320	312	2,7	0,4	34,6	3,1	35,8	1,4
Vegetariana	Favas estufadas com batata e cenoura e couve-de-bruxelas aos cubos	1166	276	3,3	0,5	49,8	3,8	8,9	0,7
Salada	Alface, beterraba e milho	27	6	0,2	0,0	0,5	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	logurte aroma /fruta da época <sup>7</sup>	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3,6,10</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	1845	437	7,0	1,1	55,9	0,3	36,5	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com espinafres com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	1645	390	7,2	0,9	65,9	0,6	13,1	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor salteados	38	9	0,2	0,0	1,1	0,5	0,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Prato	Fusilli de salmão c/ovo ralado, grão e legumes salteados (cenoura e feijão verde ) <sup>1,3,4,9,10,11</sup>	1372	328	17,6	3,3	27,0	1,7	13,9	0,5
Vegetariana	Fusilli c/cogumelos, grão e legumes salteados (cenoura e feijão verde ) <sup>1,3,9,10,11</sup>	926	221	9,2	1,4	27,0	1,7	5,7	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.  
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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

Município de Reguengos de Monsaraz  
Semana de 10 a 14 de março de 2025  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre com massa espiral <sup>1,3,6,7</sup>	1002	239	10,0	2,5	22,9	1,4	13,0	1,0
Vegetariana	Massa espiral com cogumelos e cenoura e ervilhas salteadas <sup>1,3</sup>	643	153	3,8	0,7	23,2	1,8	4,7	0,7
Salada	Alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,0	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Juliana de legumes	713	169	2,2	0,3	29,1	3,0	5,4	0,3
Prato	Escamudo no forno c/batata e brócolos salteados <sup>4</sup>	1406	333	6,4	0,9	44,2	3,2	21,5	1,2
Vegetariana	Favas estufadas com cenoura, couve-lombarda e curgete	293	70	3,3	0,5	5,8	1,3	3,1	0,4
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) <sup>1</sup>	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Peru estufado com arroz de cenoura e ervilhas	1715	408	17,0	4,2	36,3	1,1	26,8	0,7
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e curgete, batata e coentros	1205	286	6,2	0,9	47,6	3,6	7,4	0,7
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	69	16	0,5	0,0	1,8	0,3	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Lentilhas e alho-francês <sup>1,6,10,11</sup>	509	120	2,2	0,3	19,8	1,3	4,4	0,2
Prato	Bacalhau fresco cozido c/batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup>	1201	283	0,8	0,1	45,3	4,3	21,0	1,0
Vegetariana	Massinha de tofu <sup>1,3,6</sup>	1044	248	8,2	1,8	30,5	2,1	11,3	0,3
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo/ fruta da época <sup>7</sup>	330	78	1,1	0,6	14,6	8,3	2,4	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de alface	364	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,1	0,2
Prato	Feijoadinha (frango, porco, feijão branco e cenoura) c/ arroz branco	1313	312	9,3	2,4	31,9	0,6	21,2	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (cenoura, abóbora, curgete e lombardo)	948	226	4,0	0,5	36,9	0,9	9,7	0,2
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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

Município de Reguengos de Monsaraz  
Semana de 17 a 21 de março de 2025  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Curgete e couve coração	378	90	2,1	0,3	14,6	1,3	2,2	0,2
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de feijão <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	1716	410	17,9	2,8	41,6	0,5	19,7	0,7
Vegetariana	Ratatouille de legumes e tofu no forno com arroz de feijão <sup>1,6,10,12</sup>	1208	288	10,1	1,9	36,0	1,3	11,6	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas <sup>1,3,6,10</sup>	571	135	2,2	0,3	21,1	1,5	6,6	0,3
Prato	Perna de frango no forno c/ alecrim com esparguete <sup>1,3,12</sup>	1700	403	10,2	1,8	42,5	2,0	31,8	0,7
Vegetariana	Cogumelos salteados com ervilhas e esparguete <sup>1,3</sup>	1182	281	7,4	1,2	43,7	1,9	7,8	0,7
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Favas c/ lombardo	423	100	2,1	0,3	15,6	1,4	3,3	0,2
Prato	Pescada assada com batata no forno <sup>4</sup>	1690	401	11,8	1,7	43,8	3,0	28,0	0,8
Vegetariana	Tofu c/ batata, abóbora e cenoura no forno <sup>1,6</sup>	1564	373	14,6	2,6	44,6	3,3	13,0	0,8
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	23	5	0,4	0,0	0,5	0,5	0,2	0,2
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti/ fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	260	61	0,2	0,0	13,5	13,5	1,5	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cenoura	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Chili de carne (carne de vaca picada, feijão e arroz)	1629	389	13,1	4,1	43,5	0,7	23,8	0,3
Vegetariana	Chili (soja fina, feijão e arroz) <sup>1,6,8,11</sup>	1337	318	4,1	0,6	39,4	5,7	26,9	0,3
Salada	Alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,0	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Prato	Atum em molho de tomate com esparguete <sup>1,3,4</sup>	1051	250	8,7	1,3	28,9	1,7	13,1	1,0
Vegetariana	Grão estufado com esparguete e legumes ((alho francês, curgete cenoura e beringela) <sup>1,3</sup>	924	219	4,8	0,7	33,9	3,0	7,6	0,7
Salada	Cenoura, pepino e tomate	89	22	2,0	0,3	0,5	0,5	0,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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

Município de Reguengos de Monsaraz  
Semana de 24 a 28 de março de 2025  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Couve portuguesa (abóbora, nabo, cebola, batata)	373	88	2,1	0,3	14,5	1,1	2,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>	909	216	6,3	1,8	27,2	1,1	12,2	1,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja fina <sup>1,3,6,8,10,11,12</sup>	1119	265	4,0	0,6	29,6	6,6	23,6	0,2
Salada	Alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,0	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Paloco espiritual <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1751	421	23,8	4,0	36,3	1,3	14,8	1,5
Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, abóbora, macedónia e lombardo)	759	180	3,2	0,5	31,0	2,9	5,1	0,3
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) <sup>1</sup>	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Ensopado de frango c/ervilhas e batata	1822	432	8,0	1,4	47,9	3,2	39,6	0,9
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes (milho, alho-francês e feijão-verde) com chicharro cozido	680	161	3,7	0,5	26,5	0,1	4,3	0,4
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	150	36	3,7	0,4	1,0	0,3	0,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Couve lombardo	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Massada de tintureira <sup>1,3,4,6,10</sup>	1067	253	4,9	0,7	31,8	1,5	19,2	0,4
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão catarino, seitan, cogumelos e lombardo)) <sup>1,6,10</sup>	1491	354	7,3	1,5	47,5	2,8	23,4	1,0
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	logurte aroma/ fruta da época <sup>7</sup>	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Grão c/ nabiças	441	105	2,3	0,3	16,7	1,6	3,1	0,2
Prato	Strogonoff de porco com arroz de coentros <sup>1,6,7</sup>	1467	349	11,3	3,6	39,1	0,4	22,1	0,5
Vegetariana	Strogonoff de soja grossa com arroz de coentros <sup>1,6,8,11</sup>	1404	333	5,6	0,8	42,0	5,4	24,5	0,7
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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

Município de Reguengos de Monsaraz  
Semana de 31 de março a 04 de abril de 2025  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Abóbora c/ alho-francês	412	98	2,1	0,3	14,3	1,4	4,6	0,3
Prato	Figurinhas de peixe no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,6,7,9,12,14</sup>	1268	302	8,8	1,1	47,6	1,3	7,5	1,2
Vegetariana	Empadão de arroz c/ lentilhas, milho e cogumelos <sup>1,6,10,11,12</sup>	1213	287	3,9	0,5	49,8	0,9	11,4	0,5
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	69	16	0,5	0,0	1,8	0,3	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Feijão catarino e penca	372	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Carne de porco à portuguesa com massa espiral <sup>1,3,5,6,12</sup>	2129	511	28,8	5,8	41,3	0,8	20,8	0,7
Vegetariana	Rojões de soja grossa estufados com massa espiral <sup>1,3,6,8,11</sup>	1153	273	4,0	0,7	31,6	6,2	24,0	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Tomate	641	152	2,2	0,3	27,4	3,2	4,0	0,3
Prato	Saladinha quente de pescada c/ batata, cenoura, lentilhas e ovo cozido <sup>1,3,4,6,10,11</sup>	1437	339	3,4	0,7	52,3	3,1	22,7	0,7
Vegetariana	Alada de brócolos, cogumelos, cenoura, lentilhas e batata <sup>1,6,10,11</sup>	1148	271	0,5	0,0	53,0	3,6	10,7	0,7
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	37	9	0,2	0,0	0,9	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	287	68	0,2	0,0	14,7	14,6	1,2	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Feijão-frade c/ alho-francês e abóbora	434	103	2,1	0,3	17,0	1,0	3,2	0,2
Prato	Almôndegas de aves com esparguete e couve-de-bruxelas <sup>1,3,6,12</sup>	1912	455	17,2	6,3	52,9	3,0	21,1	1,7
Vegetariana	Seitan estufado com esparguete e couve-de-bruxelas <sup>1,3,6</sup>	1403	332	6,3	1,2	48,9	2,7	18,6	1,0
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura c/ hortelã	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Badejo assado no forno com arroz <sup>4</sup>	1370	325	6,7	1,0	47,6	0,4	17,8	0,5
Vegetariana	Salada de legumes (batata, tofu, cenoura, grão e brócolos) <sup>1,6</sup>	1516	359	5,8	1,3	54,9	4,3	17,3	1,0
Salada	Alface, pimento verde e tomate	15	4	0,1	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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