

Ementa 1: De 15 a 19 de setembro de 2025

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	56	6	3	1	0
Prato Ementa Geral	Barrinhas de pescada com arroz de ervilhas e cenoura ^{1,2,4,6,10,12,14}	571	83	26	16	3
Prato Ementa Vegetariana	Croquetes vegetarianos com arroz de ervilhas e cenoura	527	69	20	13	3
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23	3	0	1	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		923	143	32	25	4
Total da ementa vegetariana		879	129	26	22	4

TERÇA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde ^{6,13}	111	17	3	3	0
Prato Ementa Geral	Salada quente de frango com massa fusili, cenoura, brócolos, cogumelos e ananás ^{1,3}	462	41	13	40	1
Prato Ementa Vegetariana	Massa primavera ^{1,3,6,13}	387	51	13	12	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, pepino e coentros	11	1	0	1	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		857	110	19	51	2
Total da ementa vegetariana		782	120	19	23	2

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	56	5	3	2	0
Prato Ementa Geral	Atum e ovo cozido com batata cozida ^{3,4,12}	389,3	27,3	13	40,2	1,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada mexicana (batata, cenoura, ervilhas e milho) ^{6,13}	376	47,8	9,2	17,3	1
Salada/Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	52,7	5,1	0,7	4,6	0,2
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral		771	88	20	54	2
Total da ementa vegetariana		758	109	16	31	2

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Canja (sem chouriço) ^{1,3}	127	14	2	13	0
Sopa Ementa Vegetariana	Canja vegetariana	98	14	3	3	0
Prato Ementa Geral	Arroz tostado em substituição do Frango assado com batata frita (ver nota)					
Prato Ementa Vegetariana	Feijão-verde em molho de tomate com arroz de ervilhas ¹²	478	80	10	10	0
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23	3	0	1	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	logurte ⁷ / Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		830	95	18	66	2
Total da ementa vegetariana		872	148	16	21	1

SEXTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco com couve lombarda ^{6,13}	145	21	4	7	1
Prato Ementa Geral	Red fish no forno com batata assada ⁴	364	29	13	32	0
Prato Ementa Vegetariana	Seitan de cebolada com batata assada e brócolos ^{1,6,12}	350	45	8	22	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e milho	63	11	1	2	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		845	112	21	48	2
Total da ementa vegetariana		831	128	16	38	3

Nota: Ajuste excecional articulado entre o Agrupamento e o Município, devido à instabilidade do número de refeições normais na primeira semana de aulas.

Ementa 2: De 22 a 26 de setembro de 2025

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora com espinafre	78	7	4	4	0
Prato Ementa Geral	Carbonara ^{1,3,6,7}	453	38	23	20	2
Prato Ementa Vegetariana	Carbonara vegetariana ^{1,3,6}	460	63	14	16	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e rúcula	27	3	0	2	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		831	99	30	32	3
Total da ementa vegetariana		838	124	21	29	2

TERÇA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Grão com espinafre	149	21	4	7	1
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	340	32	12	25	4
Prato Ementa Vegetariana	Alho-francês à Gomes de Sá	279	55	6	7	0
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e tomate	63	11	1	2	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		825	115	20	41	6
Total da ementa vegetariana		764	138	14	23	2

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	88	12	3	3	1
Prato Ementa Geral	Lombo de porco no forno com batata assada	383	28	15	33	0
Prato Ementa Vegetariana	Legumes assados no forno	456	50	22	11	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, agrião e tomate	26	3	1	2	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		770	94	22	45	2
Total da ementa vegetariana		843	116	29	23	3

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	56	5	3	2	0
Prato Ementa Geral	Feijoada de chocos com arroz branco	529	84	6	31	1
Prato Ementa Vegetariana	Arroz de feijão e legumes	369	60	8	10	1
Salada/Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cebola	20	3	0	1	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		878	143	20	41	2
Total da ementa vegetariana		718	119	14	20	2

SEXTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	107	15	3	3	0
Prato Ementa Geral	Frango estufado com massa fusili ^{1,3}	451	36	13	45	1
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de legumes com massa fusili ^{1,3}	436	69	7	17	0
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e milho	63	11	1	2	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		894	113	20	57	2
Total da ementa vegetariana		879	146	14	29	1

Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas com base na Circular n.3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011.

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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.

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.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Ementa 3: De 29 de setembro a 03 de outubro de 2025

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês com cenoura e curgete	66	7	4	2	0
Prato Ementa Geral	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6,12}	422	37	14	34	1
Prato Ementa Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6,12}	522	56	18	27	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e rúcula	27	3	0	2	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		788	98	21	45	2
Total da ementa vegetariana		888	117	25	38	2

TERÇA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Grão com espinafre	149	21	4	7	1
Prato Ementa Geral	Filetes de pescada panados com arroz de tomate ^{1,2,4,6,7,9,10,14}	500	70	16	19	2
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de feijão com arroz e espinafres ^{6,13}	391	55	10	15	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, pepino e coentros	11	1	0	1	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		933	143	23	34	4
Total da ementa vegetariana		824	128	17	30	3

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombarda	91	12	3	3	0
Prato Ementa Geral	Carne de porco à Portuguesa com batata assada	398	31	15	33	1
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de abóbora, grão, arroz e coentros ^{6,13}	333	51	9	8	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23	3	0	1	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		785	97	21	44	2
Total da ementa vegetariana		720	117	15	19	2

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	77	8	4	3	0
Prato Ementa Geral	Sopa de cação ^{1,4,6,12}	395	42	9	35	1
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de feijão com arroz e espinafre	391	55	10	15	1
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Pudim ⁷ / Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		745	101	16	45	2
Total da ementa vegetariana		741	114	17	25	2

SEXTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	111	17	3	3	0
Prato Ementa Geral	Arroz de pato	469	49	17	30	0
Prato Ementa Vegetariana	Arroz de ervilhas e cogumelos ^{6,13}	320	52	7	8	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, pepino e coentros	11	1	0	1	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		864	118	23	41	1
Total da ementa vegetariana		715	121	13	19	2

Ementa 4 : De 06 a 10 de Outubro de 2025

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	56	5	3	2	0
Prato Ementa Geral	Hambúguer de aves com arroz de ervilhas e cenoura ^{2,3,4,7,14}	419	52	9	29	2
Prato Ementa Vegetariana	Hambúguer vegetariano com arroz de ervilhas e cenoura	638	55	29	30	2
Salada/Hortícolas	Salada de rúcula, tomate e cebola	25	3	1	2	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		773	111	16	40	3
Total da ementa vegetariana		992	114	36	41	3

		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	107	14	3	3	0
Prato Ementa Geral	Arroz de atum	486	49	17	31	1
Prato Ementa Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes assados	422	77	6	11	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, agrião e tomate	26	3	1	2	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		892	117	24	43	2
Total da ementa vegetariana		828	145	13	23	2

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros	56	6	3	1	0
Prato Ementa Geral	Jardineira de porco (batata, ervilha e cenoura)	442	34	16	37	1
Prato Ementa Vegetariana	Jardineira de legumes ^{6,13}	405	59	9	16	0
Salada/Hortícolas	Salada de rúcula, tomate e cebola	25	3	1	2	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		796	94	23	47	2
Total da ementa vegetariana		759	119	16	43	1

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa Ementa Geral	Feijão com espinafre	138	19	4	6	1
Prato Ementa Geral	Pescada cozida e ovo com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde, brócolos) ^{3,4}	436	38	14	36	1
Prato Ementa Vegetariana	Salada mexicana (batata, cenoura, ervilhas e milho) ^{6,13}	376	48	9	17	1
Salada/Hortícolas	Alface, pepino e coentros	11	1	0	1	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	logurte ⁷ / Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		858	109	21	50	3
Total da ementa vegetariana		798	119	16	31	3

SEXTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Juliana	125	18	4	5	0
Prato Ementa Geral	Bife de frango com esparguete ^{1,3}	438	37	15	38	1
Prato Ementa Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz e feijão preto	530	90	8	20	2
Salada/Hortícolas	Salada de alface, pepino e agrião	21	1	1	2	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		857	107	23	52	2
Total da ementa vegetariana		949	160	16	34	3

Ementa 5 : De 13 a 17 de Outubro de 2025

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	56	6	3	1	0
Prato Ementa Geral	Ovos mexidos com fiambre com arroz de feijão ^{3,6,7,13}	472	46	20	25	1
Prato Ementa Vegetariana	Chili vegetariano com arroz ^{6,13}	490	65	14	20	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e tomate	26	4	0	1	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		827	105	26	34	2
Total da ementa vegetariana		845	124	20	29	2

TERÇA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombarda	91	12	3	3	0
Prato Ementa Geral	Caldeirada de lulas ^{1,2,3,4,7,14}	358	29	11	34	1
Prato Ementa Vegetariana	Jardineira de legumes ^{6,13}	405	59	9	16	0
Salada/Hortícolas	Salada de rúcula, tomate e cebola	25	3	1	2	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		747	95	18	46	2
Total da ementa vegetariana		794	125	16	28	1

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Grão com espinafre	149	21	4	7	1
Prato Ementa Geral	Tortilha de frango, cenoura e cogumelos	292	25	6	33	1
Prato Ementa Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	522	56	18	27	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23	3	0	1	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		737	100	13	48	3
Total da ementa vegetariana		967	131	25	42	3

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde (sem chouriço)	150	26	3	4	0
Prato Ementa Geral	Bacalhau com natas ^{4,7}	383	34	17	22	4
Prato Ementa Vegetariana	Legumes à Brás	346	44	12	11	1
Salada/Hortícolas	Salada de rúcula, tomate e cebola	25	3	1	2	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		831	114	24	35	5
Total da ementa vegetariana		794	124	19	24	2

SEXTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombarda	91	12	3	3	0
Prato Ementa Geral	Frango em molho de tomate com esparguete ^{1,3}	459	34	14	46	1
Prato Ementa Vegetariana	Lasanha de soja e espinafres ^{1,6}	438	48	15	22	2
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e rúcula	27	3	0	2	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		850	100	20	58	2
Total da ementa vegetariana		829	114	21	34	3

Ementa 6: De 20 a 24 de outubro de 2025

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombarda	91	12	3	3	0
Prato Ementa Geral	Arroz de peixe ⁴	335	49	6	20	0
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de legumes com massa ^{1,3}	436	69	7	17	0
Salada/Hortícolas	Salada de alface, pepino e agrião	21	1	1	2	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		720	113	13	32	1
Total da ementa vegetariana		821	133	14	29	1

TERÇA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros	56	6	3	1	0
Prato Ementa Geral	Carne de porco estufada com cenoura e esparguete e ^{1,3}	457	40	16	36	1
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3}	408	60	9	18	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e rúcula	27	3	0	2	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		813	100	22	46	2
Total da ementa vegetariana		764	120	15	28	2

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	77	8	4	3	0
Prato Ementa Geral	Empadão com lascas de peixe e legumes ^{3,4}	354	34	12	26	0
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes	393	58	8	16	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e tomate	26	4	0	1	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		730	89	19	37	1
Total da ementa vegetariana		769	121	15	27	2

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	66	7	4	2	0
Prato Ementa Geral	Cozido de grão (grão, batata, feijão-verde, cenoura, nabo, massa, carne de porco e de frango, chouriço) ^{1,3,6,7,12,13}	465	48	10	41	2
Prato Ementa Vegetariana	Rancho vegetariano (repolho, cenoura, grão e massa) ^{1,3,6,13}	410	59	8	18	1
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Pudim ⁷ / Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		804	106	17	50	3
Total da ementa vegetariana		749	117	15	27	2

SEXTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Feijão com espinafres	138	19	4	6	1
Prato Ementa Geral	Abrótea no forno em molho de tomate e arroz branco ⁴	469	65	9	30	1
Prato Ementa Vegetariana	Legumes assados no forno	391	50	14	11	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, pepino e coentros	11	1	0	1	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		891	136	16	44	3
Total da ementa vegetariana		813	121	21	25	3

Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011.

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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.

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.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas