



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 29 de junho a 3 de julho de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora, nabo e feijão branco	511	121	1,3	0,2	18,6	1,3	5,7	0,3
Prato	Meia desfeita de bacalhau com batata, grão-de-bico, cenoura, cebola salteada, ovo, salsa e azeitonas ^{3,4,8,12,13}	506	120	3,6	0,6	14,5	1,1	6,6	0,8
Vegetariana	Caldeirada de tofu (batata, tofu, tomate, cebola e pimento) ⁶	377	90	2,1	0,4	13,1	1,4	3,7	0,1
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde cozido	159	38	0,3	0,0	3,8	1,3	2,0	0,4
Sobremesa	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de repolho, cenoura, feijão-verde e abóbora	284	67	0,9	0,1	10,6	1,3	1,9	0,2
Prato	Bife de peru grelhado com arroz de couve branca e tomate	617	146	2,0	0,4	14,9	0,4	16,8	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com arroz de couve branca e tomate ^{1,2,3,4,6,7,14}	921	219	7,8	0,9	28,9	6,0	6,8	0,8
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	21	0,2	0,0	2,8	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Gelado / fruta da época ⁷	1384	332	21,0	13,0	30,0	29,0	5,0	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de beringela, nabo, couve-flor e lentilhas	385	91	1,3	0,1	15,1	1,8	3,5	0,2
Prato	Filete de garoupa no forno de cebolada com batata assada ⁴	473	113	4,1	0,6	12,2	1,0	6,1	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico no forno com cenoura, repolho e batata com molho de tomate	591	141	5,4	0,8	18,3	1,4	3,5	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	92	218	0,7	0,1	10,1	3,9	2,3	0,0
Sobremesa	logurte aroma tuti frutti / fruta da época ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda, abóbora e penca	288	68	1,0	0,1	11,9	1,2	2,1	0,1
Prato	Pá de porco assada com massa fusilli polvilhada com salsa picada ^{1,6,10,12}	995	237	11,0	3,2	18,1	1,4	15,1	0,3
Vegetariana	Favas estufadas com cenoura ralada, repolho e massa fusilli ^{1,6,10}	706	167	3,0	0,7	28,0	1,9	6,7	0,3
Salada	Salada de couve roxa, cebola e pepino	106	25	0,2	0,1	3,1	0,9	1,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabo, abóbora e feijão-verde	306	72	1,1	0,2	12,5	1,6	1,9	0,2
Prato	Peixe vermelho estufado com ervilhas e arroz branco ⁴	758	180	5,0	0,8	21,6	0,4	11,9	0,2
Vegetariana	Chili de feijão catarino com cogumelos, cenoura e milho com arroz branco	998	284	5,1	0,7	40,6	1,4	8,9	0,4
Salada	Cenoura, brócolos e couve-flor cozidas	144	34	0,2	0,0	4,6	2,2	1,6	0,6
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 6 a 10 de julho de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora, penca e couve lombarda	283	67	1,0	0,1	11,6	1,1	2,1	0,2
Prato	Ovos mexidos com queijo com massa fusilli salteada com tomate, cogumelos e espinafres ^{1,3,6,7,10}	728	174	6,7	2,4	18,0	1,8	9,2	0,5
Vegetariana	Soja estufada com cenoura, repolho e curgete acompanhada com massa fusilli ^{1,6,8,10,11}	981	232	3,9	0,8	29,5	4,9	17,6	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Meloá	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve-flor, espinafres e grão-de-bico	315	74	1,1	0,2	13,3	1,4	2,1	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de cenoura e salada de batata com macedónia de legumes ⁴	462	110	4,3	0,6	9,5	1,1	7,5	0,4
Vegetariana	Lentilhas salteadas com batata aos cubos, brócolos e milho	521	152	2,1	0,3	20,8	1,9	5,0	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor, abóbora e penca	305	72	1,1	0,2	12,8	1,3	2,0	0,1
Prato	Coxa de peru estufada com massa tagliatelle ^{1,3,6,10}	820	195	7,9	2,2	15,2	0,9	15,9	0,3
Vegetariana	Massa tagliatelle com estufado de feijão preto, tomate, couve-flor e abóbora ^{1,3,6,10}	1001	236	4,3	0,7	38,6	2,0	10,6	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	2,0	1,4	0,1
Sobremesa	Cerejas	284	67	0,7	0,2	13,3	13,3	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora, nabo e feijão branco	468	111	1,3	0,2	17,2	1,4	4,9	0,3
Prato	Filete de perca gratinado com cenoura com batata assada ⁴	440	105	3,2	0,5	11,2	0,9	7,2	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com batata aos cubos assada ^{1,2,3,4,6,7,14}	587	140	5,0	0,6	18,2	3,7	4,3	0,4
Salada	Brócolos, feijão-verde e alho-francês cozidos	131	31	0,2	0,0	2,4	1,2	2,0	0,2
Sobremesa	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de favas, couve-flor, alho francês e feijão-verde	324	77	1,1	0,2	12,8	1,3	2,5	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com feijão preto e arroz	731	172	2,4	0,4	18,6	0,2	18,8	0,2
Vegetariana	Omelete de cogumelos com feijão preto com arroz ³	819	195	7,8	1,6	20,1	0,5	10,3	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Abacaxi	201	47	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijá, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹⁴Moluscos. 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 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 13 a 17 de julho de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres, alho-francês, curgete, couve flor e grão-de-bico	403	96	1,5	0,2	15,8	1,1	3,5	0,1
Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,6,7,10}	1216	290	11,8	3,6	31,8	1,1	14,1	0,8
Vegetariana	Lentilhas estufadas com curgete e couve lombarda com arroz branco	1047	249	5,5	0,8	39,4	1,3	8,6	0,3
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde cozidos	159	38	0,3	0,0	3,8	1,3	2,0	0,4
Sobremesa	Damasco	203	48	0,1	0,0	8,5	8,5	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve penca, alface, abóbora e cebola	293	69	1,1	0,1	12,2	1,2	2,0	0,2
Prato	Coxa de frango assada com batata assada ¹²	491	117	3,6	0,6	11,3	0,8	8,6	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja (batata, soja, ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{1,6,8,11}	507	120	1,6	0,2	15,3	3,0	9,1	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Ameixa	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,6,10}	858	203	1,9	0,5	27,1	1,3	18,6	0,9
Prato	Dourada assada com arroz de couve branca e tomate ⁴	833	199	9,2	1,7	16,0	0,6	12,7	0,3
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, beringela, pimento e curgete) acompanha com arroz branco	841	242	3,3	0,4	36,1	1,6	7,9	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Cerejas	284	67	0,7	0,2	13,3	13,3	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda, abóbora e penca	288	68	1,0	0,1	11,9	1,2	2,1	0,1
Prato	Lombo de porco estufado com macarrão ^{1,6,10}	843	200	5,9	1,4	19,3	1,3	17,1	0,3
Vegetariana	Feijão-frade cozido com ovo, brócolos e cenoura, acompanha com macarrão ^{1,3,6,10}	866	205	5,1	1,4	26,7	1,5	12,0	0,4
Salada	Salada de couve roxa, cebola e pepino	106	25	0,2	0,1	3,1	0,9	1,6	0,0
Sobremesa	Nectarinas	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de ervilhas, cenoura, couve lombarda e alho-francês	228	54	0,8	0,1	9,4	0,9	1,8	0,1
Prato	Bacalhau à Brás (bacalhau lascado, batata palha, ovo mexido, cebola, azeitonas e salsa) ^{3,4,8,13}	812	194	11,2	1,5	9,6	0,3	13,3	2,3
Vegetariana	Tofulhau (gratinado de tofu e batata com creme de soja e espinafres) ^{1,6,7,8}	539	128	5,2	2,0	14,9	1,2	4,6	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	101	24	0,1	0,0	3,1	1,1	1,5	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	453	106	0,0	0,0	24,0	23,6	2,4	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 20 a 24 de julho de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês, abóbora e couve branca	285	68	1,1	0,2	12,0	1,3	1,9	0,1
Prato	Bolonhesa de vaca com cenoura raspada ^{1,6,10}	927	221	8,9	2,9	21,9	2,0	12,5	0,2
Vegetariana	Guisado de lentilhas, cenoura e repolho com esparguete ^{1,6,10}	1100	261	5,0	0,9	41,0	2,7	11,0	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	21	0,2	0,0	2,8	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de beringela, nabo, couve-flor e lentilhas	385	91	1,3	0,1	15,1	1,8	3,5	0,2
Prato	Robalo grelhado com batata assada com alecrim ⁴	452	107	2,6	0,4	14,7	0,9	5,8	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com feijão catarino, curgete e batata ^{1,6}	512	122	1,9	0,3	17,8	1,1	7,5	0,3
Salada	Salada de couve roxa, cebola e pepino	106	25	0,2	0,1	3,1	0,9	1,6	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de ervilhas, brócolos, abóbora e nabo	335	79	1,1	0,2	14,0	1,4	2,5	0,1
Prato	Frango assado com esparguete estufado em tomate ^{1,6,10,12}	794	188	5,3	0,9	19,1	1,7	14,5	0,3
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) e massa esparguete ^{1,3,6,10}	803	191	5,4	1,7	23,7	1,5	10,9	0,5
Salada	Salteado de espinafres, cogumelos e cenoura	296	72	6,2	0,9	1,1	0,8	2,1	0,6
Sobremesa	Meloa	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres, alho-francês, curgete, couve-flor e grão-de-bico	403	96	1,5	0,2	15,8	1,1	3,5	0,1
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de brócolos ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	936	223	7,7	1,3	26,0	0,7	11,6	0,5
Vegetariana	Salada de arroz com favas, quinoa, repolho e cenoura ^{1,6,8,11}	716	170	4,7	0,7	24,4	1,5	6,1	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabo, abóbora e feijão-verde	306	72	1,1	0,2	12,5	1,6	1,9	0,2
Prato	Bife de peru grelhado com massa cotovelos ^{1,3,6,10}	767	181	1,9	0,4	20,5	0,7	19,6	0,3
Vegetariana	Soja estufada em tomate com cenoura e milho com macarronete ^{1,6,8,10,11}	1004	287	4,1	0,8	32,1	5,9	18,1	0,2
Salada	Salada de alface, pimento e tomate	90	22	0,4	0,0	2,5	2,2	1,3	0,0
Sobremesa	Nectarinas	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 27 a 31 de julho de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino com alho francês	375	89	1,2	0,1	15,2	1,2	3,5	0,1
Prato	Gratinado de cavala em massa macarronete com queijo ralado ^{1,3,4,6,7,10}	1135	270	10,8	2,9	27,5	0,9	14,8	0,6
Vegetariana	Soja gratinada com couve-flor, cogumelos, macarrão e molho branco ^{1,6,8,10,11}	710	169	4,1	0,7	20,9	3,3	10,2	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda, feijão catarino, alho-francês e nabo	327	77	1,2	0,2	13,7	1,5	1,9	0,2
Prato	Bife de vitela da vazia grelhado com arroz de cenoura e feijão preto estufado	930	220	6,7	1,9	24,7	0,5	15,0	0,2
Vegetariana	Croquetes de espinafres no forno com batata doce assada e grão crocante ^{1,2,3,4,6,7,14}	891	213	10,0	1,4	26,0	6,5	3,0	0,8
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	2,0	1,4	0,1
Sobremesa	Ameixa	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, tomate e grão-de-bico	338	80	1,2	0,2	13,0	1,7	2,4	0,1
Prato	Lombo de salmão do atlântico com batata assada ^{2,4,14}	663	158	8,8	1,6	12,9	0,8	6,3	0,1
Vegetariana	Omelete de cenoura (sem adição de gordura) no forno com batata assada e curgete ³	443	105	3,7	0,9	12,0	1,0	5,0	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época ⁷	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda , abóbora e penca	288	68	1,0	0,1	11,9	1,2	2,1	0,1
Prato	Feijoada de frango (com feijão catarino e couve branca) acompanhada com arroz	799	190	6,1	0,9	19,0	0,3	14,8	0,3
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (milho, cenoura, cebola e ervilhas) ⁶	653	193	5,0	1,0	21,7	1,4	6,9	0,1
Salada	Feijão-verde, brócolos e couve-flor	162	39	0,3	0,0	3,5	1,3	2,0	0,3
Sobremesa	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alface, couve-flor, beringela e ervilhas	342	81	1,2	0,2	14,1	1,1	2,6	0,1
Prato	Bacalhau à gomes de Sá (bacalhau lascado, batata, ovo cozido, cebola, azeitonas e salsa) ^{3,4,8,13}	466	111	3,6	0,6	12,8	0,9	6,1	0,9
Vegetariana	Feijão branco estufado com cenoura e couve lombarda com arroz de salsa	1124	267	5,4	0,8	41,4	0,9	9,3	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal