



EB1 Reguengos de Monsaraz  
REFEITÓRIO  
Semana de 3 a 5 de janeiro de 2018  
Almoço

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	236	56	1,7	0,3	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato	Bolonhesa de atum c/ salada de cenoura e ervilhas <sup>1,3,4</sup>	1094	261	10,5	1,5	27,9	1,3	12,9	0,8
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de legumes (soja fina, ervilhas e cenoura) <sup>1,3</sup>	841	200	6,1	0,9	30,4	2,4	4,8	0,0
Sobremesa	Maça golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora c/ repolho <sup>1,6,7,8,12</sup>	244	58	2,3	0,3	7,8	0,9	1,2	0,1
Prato	Feijoada à portuguesa (carnes, chouriço, legumes, feijão branco)	891	212	8,1	1,9	19,6	0,5	14,8	0,1
Vegetariana	Feijoada de legumes (repolho, couve lombardo, abóbora e feijão branco) com arroz branco	688	165	7,6	1,0	16,8	1,2	6,6	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	536	128	4,3	0,6	17,5	1,6	3,4	0,1
Prato	Pescada estufada com molho cenoura e batata ensalsada e salada brócolos cozidos <sup>4</sup>	381	90	2,1	0,3	10,3	1,0	6,9	0,8
Vegetariana	Gratinado de cogumelos (cogumelos e macedónia) com batata <sup>3,7</sup>	445	106	3,8	1,3	12,8	1,3	4,2	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EB1 Reguengos de Monsaraz  
REFEITÓRIO  
Semana de 8 a 12 de janeiro de 2018  
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa brócolos e favas	573	137	8,6	1,2	11,9	1,3	2,4	0,0
Prato	Ovos mexidos com cogumelos, legumes (ervilhas, cenoura e milho) com batata ao cubo no forno <sup>3,5,6</sup>	1003	240	12,1	0,7	21,5	0,0	9,4	0,0
Vegetariana	Favas salteadas com legumes (courgete, couve flor, cenoura e milho) com batata aos cubos no forno <sup>3,6</sup>	759	183	13,8	3,5	3,7	0,8	9,7	0,8
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	267	64	2,7	0,4	5,2	0,0	4,4	0,2
Prato	Filetes de pescada panado no forno com arroz de tomate e salada alface <sup>1,3,4,5,6</sup>	1016	242	9,8	1,2	26,0	0,0	12,0	0,1
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (mistura chinesa) <sup>3,7</sup>	610	145	4,1	1,9	19,7	1,2	6,5	0,3
Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,7,8,12</sup>	346	81	0,1	0,0	18,1	14,6	2,1	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	236	56	1,7	0,3	8,5	0,6	1,1	0,2
Prato	Massa à lavrador (carne porco, frango, repolho, cenoura, couve lombardo, f.catarino e macarrão) <sup>1,3</sup>	888	211	9,2	2,3	18,0	0,5	13,9	0,1
Vegetariana	Massa primavera com feijão (couve lombardo, repolho, f. catarino e cenoura) <sup>1,3,7,14</sup>	1027	244	6,2	0,9	36,9	1,7	8,9	0,0
Sobremesa	Kiwis	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa abóbora com nabo <sup>1,6,7,8,12</sup>	764	179	10,1	1,4	18,7	2,0	2,5	0,0
Prato	Cavala lascada em cama de legumes (milho, cenoura e courgette) com arroz <sup>4</sup>	1030	246	10,8	1,4	24,5	0,8	11,7	0,6
Vegetariana	Arroz de cogumelos e legumes (milho, cenoura e courgette) <sup>6</sup>	1562	371	10,1	3,4	61,3	0,1	8,1	1,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa repolho e feijão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	269	64	1,8	0,3	9,7	0,6	1,8	0,2
Prato	Frango estufado c/ esparguete salteado e salada de tomate <sup>1,3</sup>	769	182	3,6	0,7	20,4	0,9	16,5	0,1
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (p. vermelho, repolho e abóbora) com esparguete <sup>6</sup>	493	117	0,8	0,1	15,3	1,4	9,8	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EB1 Reguengos de Monsaraz  
REFEITÓRIO  
Semana de 15 a 19 de janeiro de 2018  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa ervilhas com legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	520	124	2,3	0,4	21,0	1,4	3,2	0,7
Prato	Macarrao com carne picada de vaca gratinado com cenoura raspada <sup>1,3,5,6</sup>	1128	270	17,0	4,6	13,4	1,0	15,0	0,1
Vegetariana	Gratinado de macarrão com legumes (ervilhas, couve branca, courgette e cenoura) <sup>3,7</sup>	445	106	3,8	1,3	12,8	1,3	4,2	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	236	56	1,7	0,3	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato	Abrótea estufada com molho tomate e arroz e salada alface <sup>4</sup>	621	147	3,2	0,5	19,0	0,2	10,3	0,1
Vegetariana	Pilaf de legumes (a.frances, milho, cenoura, f.preto e courgette)	137	33	0,6	0,1	2,9	2,1	2,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão com nabiças	487	116	2,6	0,4	18,6	1,4	3,6	0,1
Prato	Frango de tomatada com massa espiral e salada beterraba e couve branca <sup>1,3</sup>	807	191	5,5	1,0	19,5	1,0	15,6	0,1
Vegetariana	Massa estufada com soja e legumes (milho, beterraba e f.verde) <sup>1,3,6</sup>	1505	356	6,8	1,0	47,0	1,3	25,3	0,0
Sobremesa	Maça starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	235	56	1,7	0,3	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato	Hamburguer de salmão no forno com arroz de cenoura e feijao verde e sal. couve flor <sup>1,3,6,7</sup>	648	155	7,9	2,3	4,6	0,1	16,4	0,2
Vegetariana	Guisado da horta (repolho, cenoura, couve flor e cogumelos) com arroz	782	184	0,3	0,1	40,2	0,6	4,1	0,2
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	409	97	2,0	0,3	16,8	1,5	2,2	0,0
Prato	Guisado de carne de porco com grao de bico, batata e legumes (repolho, cenoura e couve lombardo) <sup>1,3</sup>	931	223	11,4	3,2	14,7	0,4	14,6	0,1
Vegetariana	Salada de legumes (cebola, couve bruxelas e tomate) grelhados e grão de bico <sup>3</sup>	694	165	5,6	1,0	20,2	1,6	7,0	0,1
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EB1 Reguengos de Monsaraz  
REFEITÓRIO  
Semana de 22 a 26 de janeiro de 2018  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abobora e espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	232	55	1,7	0,3	8,5	0,6	1,1	0,2
Prato	Almondégas de aves estufadas com massa cotovelinhos e salada couve roxa <sup>1,3,6,12</sup>	951	227	10,2	4,0	21,8	1,6	11,4	0,7
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes e cogumelos (cenoura, f.verde e courgette) <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	923	220	9,7	2,7	23,6	0,8	8,2	1,2
Sobremesa	Gelatina (ananás) <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1617	380	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijao vermelho e nabo	548	131	4,2	0,6	18,6	1,5	3,7	0,0
Prato	Empadão de cavala com arroz, salada alface e cebola <sup>4,6</sup>	1049	250	10,4	1,2	27,9	0,2	10,8	2,0
Vegetariana	Arroz com ervilhas, alho francês, cenoura e repolho cozidos	1058	252	7,0	1,0	42,0	0,5	4,3	0,2
Sobremesa	Gelatina ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1617	380	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	235	56	1,7	0,3	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato	Feijao vermelho com macarrão, frango e legumes (cenoura, couve lombardo e repolho) <sup>1,3,7,14</sup>	648	154	3,9	0,7	15,2	1,1	13,3	0,1
Vegetariana	Feijao vermelho com macarrão e couve lombardo <sup>6</sup>	805	194	12,6	2,9	12,5	1,5	6,8	0,8
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	239	57	1,6	0,2	8,9	0,7	1,2	0,2
Prato	Paloco espiritual com batata e salada tomate <sup>1,3,4,5,6,7,8,9,12</sup>	794	188	5,7	1,3	15,6	0,6	18,5	15,8
Vegetariana	Tofulhau com natas (tofu, batata e bebida de soja)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	236	56	1,7	0,3	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato	Rojões porco estufados c/ arroz de salsa e macedonia legumes cozida (ervilha, cenoura, nabo e f.verde)	883	210	9,3	2,7	19,0	0,7	12,1	0,1
Vegetariana	Salada de feijao frade com molho verde e juliana de couve branca <sup>1,2,3,4,6,12,14</sup>	710	169	4,8	0,7	21,8	1,4	8,9	0,2
Sobremesa	Maça starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



## EB1 Reguengos de Monsaraz REFEITÓRIO

Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2018

### Almoço

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	520	124	2,3	0,4	21,0	1,4	3,2	0,7
Prato	Omelete de fiambre e salsa no forno com arroz e sal. cenoura e feijao verde <sup>1,3,5,6</sup>	613	147	5,9	0,3	18,8	0,1	3,9	0,1
Vegetariana	Arroz com lentilhas, cenoura e feijao verde <sup>1,6,8,11</sup>	810	193	6,5	0,8	21,8	1,4	10,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa grão c/ couve portuguesa	546	130	4,4	0,6	17,9	1,7	3,4	0,0
Prato	Salada quente de peixe (pescada, macedónia e massa) com ervas aromáticas <sup>1,3,4</sup>	780	185	6,1	0,9	20,1	0,8	11,2	1,5
Vegetariana	Gratinado de massa com cogumelos, ervilhas e milho <sup>1,6,8,11</sup>	1093	260	9,3	1,2	29,3	0,2	13,3	0,2
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres	359	85	0,5	0,1	16,9	1,5	2,3	0,5
Prato	Arroz de aves em cama de legumes (cenoura, courgette e couve lombardo)	820	194	4,6	1,1	23,9	0,2	14,1	0,1
Vegetariana	Arroz de grao de bico em cama de legumes (cenoura, courgette e couve lombardo) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1422	340	17,9	2,0	35,1	0,2	8,9	0,9
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa courgete <sup>1,6,7,8,12</sup>	399	94	2,7	0,4	14,7	1,4	2,0	0,2
Prato	Figurinhas de peixe com molho cenoura e salada de batata e legumes (f.verde, milho e couve flor) <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,12,14</sup>	792	190	10,2	0,9	19,1	1,4	5,0	1,8
Vegetariana	Jardineira de legumes (repolho, cenoura, ervilhas e brócolos) <sup>6</sup>	604	143	1,8	0,3	18,2	1,2	11,1	0,0
Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,7,8,12</sup>	346	81	0,1	0,0	18,1	14,6	2,1	0,1

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor	250	59	0,1	0,0	11,3	2,0	2,4	2,9
Prato	Carne porco assada c/ laranja, feijão catarino e arroz, sal. beterraba e cenoura	1034	247	11,7	3,4	20,5	0,3	14,4	0,1
Vegetariana	Arroz com feijão catarino e legumes (abóbora, brócolos e couve flor) <sup>8</sup>	904	215	6,3	0,9	33,9	2,5	4,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas