

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS

Semana de 6 a 10 de maio de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,6,7,8,12,15}	188	44	0,6	0,1	6,8	1,8	0,2	2,4
Prato	Empadão (arroz) de vitela ^{6,12}	980	232	2,5	0,4	38,5	13,2	0,2	0,1
Dieta	Bife de peru grelhado com puré de batata doce ^{1,7}	471	112	2,6	0,5	9,9	11,6	0,1	3,4
Vegetariana	Arroz de legumes (cogumelos, cenoura, curgete e feijão catarino) ¹⁵	1055	251	1,8	0,2	45,8	9,9	0,1	0,5
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,6,7,8,12}	283	66	1,2	0,1	11,5	1,5	0,2	1,8
Prato	Salada de atum com ovo e feijão frade ^{3,4,15}	603	144	6,8	0,8	11,4	10,9	0,5	0,7
Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e macedónia (ervilhas) ^{4,15}	356	84	1,8	0,3	8,8	7,1	0,1	1,3
Vegetariana	Favas guisadas com coentros com arroz ¹⁵	278	67	2,0	0,3	5,7	4,2	0,4	2,0
Sobremesa	Fruta/arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}	587	138	1,1	0,5	27,7	3,6	0,0	8,2
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7,12}	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres ^{1,6,7,8,12}	159	37	0,6	0,1	5,9	1,3	0,1	1,9
Prato	Strogonoff de frango com arroz ^{1,7}	890	211	3,9	1,3	32,2	0,3	11,1	0,1
Dieta	Perna de frango corada com arroz e esparregado ^{1,7}	830	196	2,6	0,5	33,0	1,0	9,4	0,3
Vegetariana	Açorda de tomate com ovo escalfado ^{1,3}	768	183	7,0	1,4	21,0	1,7	8,2	0,6
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) ^{1,6,7,12}	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
Quinta									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)

Feriado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura com cotovelinhos ^{1,3,6,7,8,12}	225	53	0,8	0,1	9,2	1,5	0,2	1,9
Prato	Febras de porco de cebolada com esparguete ^{1,3}	429	102	4,5	1,2	6,2	0,6	8,9	0,3
Dieta	Vitela ao natural com esparguete e couve-de-bruxelas ^{1,3}	553	132	7,7	2,5	6,1	9,2	0,2	0,8
Vegetariana	Alho francês à brás ^{3,7}	371	89	6,5	1,3	1,9	5,5	0,4	1,5
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Leite com panquecas ^{1,3,7}	400	96	3,2	1,8	12,6	4,0	0,2	7,5

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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, ¹⁵Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS

Semana de 13 a 17 de maio de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura com curgete ^{1,6,7,8,12}	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,4	2,1
Prato	Massinha (cotovelinhos) de peixe (escamudo) com coentros ^{1,3,4}	260	61	1,5	0,2	5,2	1,3	0,4	1,0
Dieta	Pescada cozida, batata e feijão-verde cozidos ⁴	357	85	2,1	0,3	9,4	6,4	0,1	1,2
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com puré de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,11,12}	419	99	6,1	1,3	8,1	1,9	0,6	1,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
Terça									
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,7,8,11,12,15}	155	37	0,6	0,1	5,2	1,7	0,3	2,4
Prato	Chili (feijão) de vitela ^{1,6,10,12,15}	1061	252	5,7	1,9	34,8	12,7	0,3	1,5
Dieta	Perna de peru estufada com arroz e cenoura assada	795	188	2,7	0,5	31,3	8,9	0,3	1,3
Vegetariana	Ervilhas com ovo escalfado ^{3,15}	342	82	3,8	0,8	4,2	5,6	0,2	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7,12}	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6
Quarta									
Sopa	Sopa minestrone ^{1,6,7,8,12}	219	51	0,8	0,1	9,0	1,5	0,2	2,0
Prato	Lasanha de cavala com espinafres ^{1,3,4,7}	558	134	5,6	1,2	12,7	7,3	0,5	0,9
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida e brócolos ⁴	419	99	2,9	0,4	11,5	6,2	0,1	0,9
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, brócolos, curgete, ervilhas e feijão frade) ¹⁵	554	131	1,6	0,3	20,2	6,8	0,1	1,8
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) ^{1,6,7,11}	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,6,7,8,12}	200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
Prato	Carne de porco à portuguesa	427	102	3,5	0,9	9,5	7,2	0,2	1,3
Dieta	Frango dourado com esparguete e couve-flor cozida ^{1,3}	505	121	6,7	1,3	7,3	7,5	0,3	0,5
Vegetariana	Feijão branco guisado com espinafres, abóbora e pimentos com massa ^{1,3,15}	683	162	2,0	0,3	21,9	9,4	0,3	1,6
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Iogurte com «corn flakes» ^{1,7,8}	843	199	1,4	0,8	40,1	5,6	0,9	3,1
Sexta									
Sopa	Sopa de nabiças ^{1,6,7,8,12}	180	43	0,8	0,1	6,4	1,5	0,1	1,6
Prato	Salada de salmão com massa espiral e mistura de legumes ^{1,3,4}	641	153	8,6	1,6	11,3	6,9	0,3	0,7
Dieta	Badejo assado no forno com batata corada e ervilhas cozidas ^{4,15}	400	95	1,9	0,3	10,1	7,6	0,1	1,0
Vegetariana	Quinoa com salteado de legumes ^{1,6,8,11}	1040	247	6,1	0,6	38,2	8,4	0,1	3,5
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,7}	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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, ¹⁵Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS
Semana de 20 a 24 de maio de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho francês ^{1,6,7,8,12}	264	61	1,0	0,1	10,4	1,6	0,3	2,1
Prato	Arroz de aves	1070	254	9,5	3,4	31,6	9,9	0,5	1,0
Dieta	Tirinhas de frango grelhadas com mel, tomilho e massa cotovelinhos e feijão verde cozido ^{1,3,12}	383	91	2,6	0,5	7,5	9,0	0,3	2,5
Vegetariana	Lasanha de espinafres, cogumelos e ervilhas ^{1,3,6,8,15}	319	76	2,0	0,6	9,5	3,2	0,3	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,6,7,8,12}	196	46	1,0	0,1	6,6	1,7	0,4	1,8
Prato	Bacalhau à brás ^{3,4,5,6,7}	1146	275	17,4	2,0	17,8	2,5	1,7	0,4
Dieta	Red fish ao natural com arroz de legumes ⁴	875	208	3,1	0,3	34,7	9,3	0,1	0,6
Vegetariana	Tomate recheado com soja e arroz ^{1,6,8,11}	786	187	4,3	0,6	28,2	7,3	0,1	1,8
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7,12}	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres ^{1,6,7,8,12}	159	37	0,6	0,1	5,9	1,3	0,1	1,9
Prato	Esparguete à bolonhesa (vitela) ^{1,3}	623	149	8,8	3,1	9,0	8,1	0,7	0,9
Dieta	Borrego cozido ao natural com hortelã, esparguete e cenoura assada ^{1,3}	319	76	3,0	0,7	6,3	5,5	0,3	1,3
Vegetariana	Cozido vegetariano (feijão , cenoura, nabo, lombardo, ovo cozido e hortelã) ^{3,15}	710	169	2,8	0,5	24,3	9,2	0,2	0,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) ^{1,6,7,11}	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
Quinta									
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,6,7,8,12}	181	42	0,9	0,1	6,0	1,6	0,4	2,0
Prato	Salada russa (ervilhas) de pescada com ovo e maionese ^{1,3,4,5,10,12,15}	436	104	4,8	0,5	7,2	7,0	0,2	1,1
Dieta	Maruca cozida com batata cozida e brócolos ⁴	379	90	2,1	0,3	10,4	6,8	0,1	0,8
Vegetariana	Legumes «À Gomes de Sá com ovo» ³	392	93	3,7	0,7	10,2	4,1	0,2	1,4
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e iogurte ^{1,7}	624	148	4,2	2,5	19,6	7,4	0,4	7,5
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura com coentros ^{1,6,7,8,12}	214	51	0,8	0,1	8,6	1,3	0,2	2,1
Prato	Pá de porco assada com alecrim e tomilho com arroz	1032	244	3,9	1,0	38,9	12,7	0,1	0,1
Dieta	Cozido simples	410	98	2,8	0,5	9,7	7,7	0,1	1,3
Vegetariana	Arroz de legumes com molho de iogurte e feijão preto ^{1,6,7,8,11,15}	986	233	4,1	0,5	36,1	1,3	11,5	0,1
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Leite com panquecas ^{1,3,7}	400	96	3,2	1,8	12,6	4,0	0,2	7,5

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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, ¹⁵Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS
Semana de 27 a 31 de maio de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa juliana ^{1,6,7,8,12}	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	0,1	1,5
Prato	Empadão de atum com arroz e cenoura ⁴	892	212	8,6	0,6	25,7	11,6	0,6	0,8
Dieta	Lombinhos de escamudo no forno com molho de limão, com batata e feijão-verde ⁴	329	78	1,6	0,2	8,8	1,5	0,2	1,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (ovo, grão , massa, couve e cenoura) ^{1,3,15}	419	100	3,4	0,6	10,3	5,8	0,5	0,9
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão com massinhas ^{1,3,6,7,8,12,15}	813	194	3,7	0,5	31,4	8,0	0,2	2,4
Prato	Almôndegas de vitela com esparguete ^{1,2,3,4,6,7,10,11,12,14}	1076	257	10,7	3,8	23,4	16,1	0,2	1,2
Dieta	Perna de frango corada com molho de limão e esparguete ^{1,3}	554	132	3,7	1,1	14,9	9,5	0,2	1,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de feijão ^{1,3,15}	904	214	1,3	0,3	43,7	1,2	4,9	0,1
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7,12}	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos ^{1,6,7,8,12}	204	47	1,1	0,1	6,8	1,8	0,4	1,8
Prato	Filetes de pescada com crocante de ervas aromáticas com arroz de feijão ^{1,2,3,4,7,10,12,14,15}	1053	250	2,4	0,4	45,3	10,5	0,3	0,9
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos ⁴	393	93	2,5	0,3	10,0	7,2	0,1	0,8
Vegetariana	Feijoada com quinoa e alho francês ^{1,6,8,11,15}	1051	249	3,6	0,4	36,6	12,4	0,1	3,0
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) ^{1,6,7,11}	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
Quinta									

Feriado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,6,7,8,12}	200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
Prato	Meia desfeita (grão) de bacalhau com ovo ^{3,4,15}	474	113	3,2	0,6	11,4	5,1	1,0	0,8
Dieta	Abrótea grelhada com batata cozida e macedónia ^{4,15}	337	80	1,5	0,2	9,1	6,3	0,2	1,3
Vegetariana	Tortilha vegetariana(ervilhas) ^{3,7,15}	347	83	2,5	0,5	9,0	4,5	0,1	1,4
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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, ¹⁵Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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