

## FUNDAÇÃO CEBI – CRECHE E Pré-escolar (3 e 4 anos)

### Semana de 6 a 10 de novembro de 2023

#### Segunda

|           |                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Sopa juliana                                                  | 299        | 71           | 2,3         | 0,4            | 10,6      | 1,9          | 0,2        | 2,3           |
| Sopa 1    | Sopa juliana <sup>1,6,7,8,12</sup>                            |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Prato     | Arroz de peixe (pescada) <sup>4</sup>                         | 358        | 86           | 1,1         | 0,2            | 11,1      | 7,4          | 0,2        | 1,1           |
| Sobremesa | Frutas                                                        | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa láctea <sup>1,7</sup>                                    | 441        | 221          | 6,6         | 2,6            | 31,7      | 7,8          | 0,13       | 19,6          |
| Lanche 1  | Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup> | 459        | 110          | 4,0         | 2,0            | 13,9      | 4,3          | 0,4        | 4,2           |

#### Terça

|           |                                                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Sopa de cenoura                                                    | 523        | 125          | 2,8         | 0,5            | 21,2      | 3,2          | 0,2        | 2,4           |
| Sopa 1    | Sopa de cenoura com massinhas <sup>1,3,6,7,8,12</sup>              |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Prato     | Frango estufado com esparguete e <b>ervilhas</b> <sup>1,3,15</sup> | 725        | 173          | 5,8         | 1,7            | 17,0      | 12,7         | 0,2        | 0,6           |
| Sobremesa | Frutas                                                             | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia <sup>1,7</sup>        | 368        | 88           | 1,0         | 0,2            | 13,1      | 7,1          | 4,5        | 0,1           |
| Lanche 1  | Iogurte e bola de mistura com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>          | 674        | 161          | 4,3         | 1,7            | 23,3      | 6,8          | 1,0        | 7,8           |

#### Quarta

|           |                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Creme de brócolos                                             | 295        | 70           | 2,4         | 0,4            | 9,9       | 2,2          | 0,2        | 2,1           |
| Sopa 1    | Creme de brócolos <sup>1,6,7,8,12</sup>                       |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Prato     | Abrótea cozida com batata e feijão-verde cozido <sup>4</sup>  | 338        | 81           | 0,7         | 0,1            | 11,2      | 7,0          | 0,1        | 1,0           |
| Sobremesa | Frutas                                                        | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa de flocos de aveia com fruta <sup>1,7</sup>              | 365        | 87           | 1,8         | 0,1            | 11,8      | 2,9          | 3,9        | 0,0           |
| Lanche 1  | Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup> | 459        | 110          | 4,0         | 2,0            | 13,9      | 4,3          | 0,4        | 4,2           |

#### Quinta

|           |                                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde                                        | 292        | 70           | 2,2         | 0,4            | 10,6      | 1,8          | 0,2        | 2,5           |
| Sopa 1    | Sopa de feijão-verde <sup>1,6,7,8,12</sup>                  |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Prato     | Vitela estufada com arroz de cenoura                        | 932        | 223          | 9,3         | 3,3            | 21,2      | 13,0         | 0,2        | 0,7           |
| Sobremesa | Frutas                                                      | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia <sup>1,7</sup> | 368        | 88           | 1,0         | 0,2            | 13,1      | 7,1          | 4,5        | 0,1           |
| Lanche 1  | Iogurte e bola de mistura com queijo <sup>1,7</sup>         | 665        | 159          | 3,5         | 1,9            | 23,9      | 7,3          | 0,7        | 7,9           |

#### Sexta

|           |                                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Creme de legumes                                                                        | 325        | 78           | 2,6         | 0,4            | 11,6      | 1,8          | 0,2        | 2,3           |
| Sopa 1    | Creme de legumes <sup>1,6,7,8,12</sup>                                                  |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Prato     | Lombinhos de peixe (escamudo) no forno ao natural com massa e brócolos <sup>1,3,4</sup> | 339        | 81           | 0,9         | 0,1            | 9,8       | 8,2          | 0,1        | 0,6           |
| Sobremesa | Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                                  | 276        | 65           | 0,0         | 0,0            | 14,6      | 1,6          | 0,6        | 14,4          |
| Lanche    | Papa láctea <sup>1,7</sup>                                                              | 418        | 209          | 4,6         | 1,8            | 34        | 7,5          | 0,17       | 18            |
| Lanche 1  | Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup>                           | 459        | 110          | 4,0         | 2,0            | 13,9      | 4,3          | 0,4        | 4,2           |

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>13</sup>Tremoços <sup>14</sup>Moluscos, <sup>15</sup>Leguminosas. 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 CEPI – CRECHE E PRÉ-ESCOLAR (3 e 4 anos)

### Semana de 13 a 17 de novembro de 2023

#### Segunda

|           |                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Creme de <b>ervilhas</b> <sup>15</sup>                        | 340        | 81           | 2,3         | 0,4            | 11,7      | 3,2          | 0,2        | 1,9           |
| Sopa 1    | Creme de <b>ervilhas</b> <sup>1,6,7,8,12,15</sup>             |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Prato     | Peru estufado com arroz de cenoura                            | 944        | 226          | 10,5        | 3,8            | 18,0      | 14,3         | 0,2        | 0,6           |
| Sobremesa | Frutas                                                        | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa láctea <sup>1,7</sup>                                    | 441        | 221          | 6,6         | 2,6            | 31,7      | 7,8          | 0,13       | 19,6          |
| Lanche 1  | Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup> | 459        | 110          | 4,0         | 2,0            | 13,9      | 4,3          | 0,4        | 4,2           |

#### Terça

|           |                                                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Sopa de couve-flor                                                 | 337        | 80           | 2,6         | 0,4            | 12,0      | 2,0          | 0,2        | 2,5           |
| Sopa 1    | Sopa de couve-flor <sup>1,6,7,8,12</sup>                           |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Prato     | Maruca cozida com batata cozida e <b>macedónia</b> <sup>4,15</sup> | 333        | 79           | 0,7         | 0,1            | 11,2      | 6,6          | 0,1        | 0,6           |
| Sobremesa | Frutas                                                             | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia <sup>1,7</sup>        | 368        | 88           | 1,0         | 0,2            | 13,1      | 7,1          | 4,5        | 0,1           |
| Lanche 1  | Iogurte e bola de mistura com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>          | 674        | 161          | 4,3         | 1,7            | 23,3      | 6,8          | 1,0        | 7,8           |

#### Quarta

|           |                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Sopa de abóbora com espinafres                                             | 262        | 62           | 2,2         | 0,3            | 8,8       | 1,8          | 0,3        | 1,7           |
| Sopa 1    | Sopa de abóbora com espinafres <sup>1,6,7,8,12</sup>                       |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Prato     | Frango ao natural com massa esparguete e <b>ervilhas</b> <sup>1,3,15</sup> | 714        | 170          | 6,0         | 1,7            | 14,7      | 14,1         | 0,2        | 0,7           |
| Sobremesa | Frutas                                                                     | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa de flocos de aveia com fruta <sup>1,7</sup>                           | 365        | 87           | 1,8         | 0,1            | 11,8      | 2,9          | 3,9        | 0,0           |
| Lanche 1  | Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup>              | 459        | 110          | 4,0         | 2,0            | 13,9      | 4,3          | 0,4        | 4,2           |

#### Quinta

|           |                                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Creme de alho francês                                       | 274        | 65           | 2,1         | 0,3            | 9,8       | 1,7          | 0,2        | 2,4           |
| Sopa 1    | Creme de alho francês <sup>1,6,7,8,12</sup>                 |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Prato     | Pescada no forno com arroz e feijão verde <sup>4</sup>      | 341        | 81           | 1,1         | 0,2            | 10,5      | 7,1          | 0,1        | 1,0           |
| Sobremesa | Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                      | 276        | 65           | 0,0         | 0,0            | 14,6      | 1,6          | 0,6        | 14,5          |
| Lanche    | Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia <sup>1,7</sup> | 368        | 88           | 1,0         | 0,2            | 13,1      | 7,1          | 4,5        | 0,1           |
| Lanche 1  | Iogurte e bola de mistura com queijo <sup>1,7</sup>         | 665        | 159          | 3,5         | 1,9            | 23,9      | 7,3          | 0,7        | 7,9           |

#### Sexta

|           |                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Sopa de cenoura                                               | 523        | 125          | 2,8         | 0,5            | 21,2      | 3,2          | 0,2        | 2,4           |
| Sopa 1    | Sopa de cenoura com massinhas <sup>1,3,6,7,8,12</sup>         |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Prato     | Vitela estufada com massa e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>   | 709        | 170          | 2,5         | 0,5            | 20,9      | 15,3         | 0,2        | 1,3           |
| Sobremesa | Frutas                                                        | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa láctea <sup>1,7</sup>                                    | 418        | 209          | 4,6         | 1,8            | 34        | 7,5          | 0,17       | 18            |
| Lanche 1  | Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup> | 459        | 110          | 4,0         | 2,0            | 13,9      | 4,3          | 0,4        | 4,2           |

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>13</sup>Tremoços <sup>14</sup>Moluscos, <sup>15</sup>Leguminosas. 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 CEPI – CRECHE E PRÉ-ESCOLAR (3 e 4 anos)

### Semana de 20 a 24 de novembro de 2023

#### Segunda

|           |                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Sopa de cenoura com curgete                                   | 271        | 65           | 2,1         | 0,3            | 9,7       | 1,7          | 0,2        | 2,3           |
| Sopa 1    | Sopa de cenoura com curgete <sup>1,6,7,8,12</sup>             |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Prato     | Massinha de peixe (pescada) e feijão verde <sup>1,3,4</sup>   | 346        | 83           | 0,9         | 0,1            | 11,3      | 7,2          | 0,1        | 1,0           |
| Sobremesa | Frutas                                                        | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa láctea <sup>1,7</sup>                                    | 441        | 221          | 6,6         | 2,6            | 31,7      | 7,8          | 0,13       | 19,6          |
| Lanche 1  | Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup> | 459        | 110          | 4,0         | 2,0            | 13,9      | 4,3          | 0,4        | 4,2           |

#### Terça

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Creme de <b>lentilhas</b> <sup>1,6,10,12,15</sup>                 | 602        | 143          | 2,7         | 0,4            | 22,5      | 6,6          | 0,2        | 1,9           |
| Sopa 1    | Creme de <b>lentilhas</b> <sup>16,10,12,15</sup>                  |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Prato     | Perna de peru estufada com arroz de <b>ervilhas</b> <sup>15</sup> | 709        | 170          | 2,5         | 0,5            | 20,9      | 15,3         | 0,2        | 1,3           |
| Sobremesa | Frutas                                                            | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia <sup>1,7</sup>       | 368        | 88           | 1,0         | 0,2            | 13,1      | 7,1          | 4,5        | 0,1           |
| Lanche 1  | Iogurte e bola de mistura com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>         | 674        | 161          | 4,3         | 1,7            | 23,3      | 6,8          | 1,0        | 7,8           |

#### Quarta

|           |                                                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Sopa minestrone                                                          | 663        | 158          | 2,8         | 0,4            | 26,6      | 6,2          | 0,2        | 2,0           |
| Sopa 1    | Sopa minestrone <sup>1,6,7,8,12</sup>                                    |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Prato     | Lombinhos de escamudo assados com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup> | 327        | 78           | 0,8         | 0,1            | 9,6       | 7,7          | 0,1        | 0,8           |
| Sobremesa | Frutas                                                                   | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa de flocos de aveia com fruta <sup>1,7</sup>                         | 368        | 88           | 1,0         | 0,2            | 13,1      | 7,1          | 4,5        | 0,1           |
| Lanche 1  | Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup>            | 459        | 110          | 4,0         | 2,0            | 13,9      | 4,3          | 0,4        | 4,2           |

#### Quinta

|           |                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde                                                | 292        | 70           | 2,2         | 0,4            | 10,6      | 1,8          | 0,2        | 2,5           |
| Sopa 1    | Sopa de feijão verde <sup>1,6,7,8,12</sup>                          |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Prato     | Frango estufado com esparguete e <b>macedónia</b> <sup>1,3,15</sup> | 832        | 223          | 9,3         | 3,3            | 21,2      | 13,0         | 0,2        | 0,7           |
| Sobremesa | Frutas                                                              | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia <sup>1,7</sup>         | 368        | 88           | 1,0         | 0,2            | 13,1      | 7,1          | 4,5        | 0,1           |
| Lanche 1  | Iogurte e bola de mistura com queijo <sup>1,7</sup>                 | 665        | 159          | 3,5         | 1,9            | 23,9      | 7,3          | 0,7        | 7,9           |

#### Sexta

|           |                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Sopa de nabijas                                                       | 262        | 62           | 2,2         | 0,3            | 8,8       | 1,8          | 0,3        | 1,7           |
| Sopa 1    | Sopa de nabijas <sup>1,6,7,8,12</sup>                                 |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Prato     | Abrótea no forno com arroz, couve-flor e cenoura cozidos <sup>4</sup> | 341        | 81           | 0,7         | 0,1            | 11,4      | 6,9          | 0,1        | 0,9           |
| Sobremesa | Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                | 276        | 65           | 0,0         | 0,0            | 14,6      | 1,6          | 0,6        | 14,5          |
| Lanche    | Papa láctea <sup>1,7</sup>                                            | 418        | 209          | 4,6         | 1,8            | 34        | 7,5          | 0,17       | 18            |
| Lanche 1  | Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup>         | 459        | 110          | 4,0         | 2,0            | 13,9      | 4,3          | 0,4        | 4,2           |

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>13</sup>Tremoços <sup>14</sup>Moluscos, <sup>15</sup>Tremoços. 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 CEPI – CRECHE E PRÉ-ESCOLAR (3 e 4 anos)

### Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2023

#### Segunda

|           |                                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Sopa de alho francês                                                                       | 274        | 65           | 2,1         | 0,3            | 9,8       | 1,7          | 0,2        | 2,4           |
| Sopa 1    | Sopa de alho francês <sup>1,6,7,8,12</sup>                                                 |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Prato     | Bifinhos de frango grelhados com massa<br>cotovelinhos e <b>ervilhas</b> <sup>1,3,15</sup> | 994        | 238          | 10,3        | 3,6            | 20,2      | 15,5         | 0,2        | 1,3           |
| Sobremesa | Frutas                                                                                     | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa láctea <sup>1,7</sup>                                                                 | 441        | 221          | 6,6         | 2,6            | 31,7      | 7,8          | 0,13       | 19,6          |
| Lanche 1  | Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup>                              | 459        | 110          | 4,0         | 2,0            | 13,9      | 4,3          | 0,4        | 4,2           |

#### Terça

|           |                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Sopa de couve lombarda                                                         | 299        | 71           | 2,3         | 0,4            | 10,6      | 1,9          | 0,2        | 2,3           |
| Sopa 1    | Sopa de couve lombarda <sup>1,6,7,8,12</sup>                                   |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Prato     | Pescada estufada ao natural com batata cozida e<br>cenoura ralada <sup>4</sup> | 334        | 80           | 0,8         | 0,1            | 11,1      | 6,8          | 0,1        | 1,2           |
| Sobremesa | Frutas                                                                         | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia <sup>1,7</sup>                    | 368        | 88           | 1,0         | 0,2            | 13,1      | 7,1          | 4,5        | 0,1           |
| Lanche 1  | Iogurte e bola de mistura com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>                      | 674        | 161          | 4,3         | 1,7            | 23,3      | 6,8          | 1,0        | 7,8           |

#### Quarta

|           |                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Sopa de abóbora com espinafres                                | 262        | 62           | 2,2         | 0,3            | 8,8       | 1,8          | 0,3        | 1,7           |
| Sopa 1    | Sopa de abóbora com espinafres <sup>1,6,7,8,12</sup>          |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Prato     | Peru estufado com arroz e lombardo                            | 560        | 134          | 3,3         | 1,2            | 14,7      | 11,0         | 0,2        | 0,9           |
| Sobremesa | Frutas                                                        | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa de flocos de aveia com fruta <sup>1,7</sup>              | 365        | 87           | 1,8         | 0,1            | 11,8      | 2,9          | 3,9        | 0,0           |
| Lanche 1  | Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup> | 459        | 110          | 4,0         | 2,0            | 13,9      | 4,3          | 0,4        | 4,2           |

#### Quinta

|           |                                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Sopa caldo verde                                            | 406        | 97           | 3,0         | 0,5            | 14,6      | 2,6          | 0,3        | 0,8           |
| Sopa 1    | Sopa caldo verde <sup>1,6,7,8,12</sup>                      |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Prato     | Arroz de peixe (abrótea) e brócolos <sup>4</sup>            | 337        | 80           | 1,1         | 0,2            | 10,1      | 7,2          | 0,1        | 0,9           |
| Sobremesa | Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                      | 276        | 65           | 0,0         | 0,0            | 14,6      | 1,6          | 0,6        | 14,5          |
| Lanche    | Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia <sup>1,7</sup> | 368        | 88           | 1,0         | 0,2            | 13,1      | 7,1          | 4,5        | 0,1           |
| Lanche 1  | Iogurte e bola de mistura com queijo <sup>1,7</sup>         | 665        | 159          | 3,5         | 1,9            | 23,9      | 7,3          | 0,7        | 7,9           |

#### Sexta

|  |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
|--|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|

FERIADO

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>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos, <sup>15</sup>Leguminosas. 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