

FUNDAÇÃO CEPI - JOVENS

Semana de 6 a 10 de novembro de 2023

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa juliana ^{1,6,7,8,12}	299	71	2,3	0,4	10,6	1,9	0,3	2,3
Prato	Arroz de peixe (pescada) com coentros ⁴	880	331	20,1	5,7	26,8	10,5	1,9	0,1
Dieta	Pescada cozida, com batata e feijão-verde ⁴	379	91	2,0	0,4	10,6	7,3	0,2	0,9
Vegetariana	Massa gratinada com cogumelos, cenoura e couve flor com molho de tomate e manjeriço ^{1,3,7,12}	582	167	3,4	0,6	29,4	4,3	0,2	1,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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	Esparguete à bolonhesa de vitela ^{1,3,6,12}	1076	257	10,7	3,8	23,4	16,1	0,2	1,2
Dieta	Bifinhos de frango grelhados com molho de limão e puré ^{1,7}	554	132	3,7	1,1	14,9	9,5	0,2	1,2
Vegetariana	Legumes «À Gomes de Sá» ³	782	182	5,4	0,6	29,4	4,3	0,2	1,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com fiambre e iogurte ^{1,6,7,12}	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de brócolos ^{1,6,7,8,12}	295	70	2,3	0,4	9,9	2,2	0,3	2,1
Prato	Bacalhau espiritual ^{1,4,7}	720	225	5,0	0,7	11,3	8,4	1,5	0,2
Dieta	Abrótea grelhada com batata com couve de bruxelas cozidas ⁴	338	81	0,7	0,1	11,2	7,0	0,2	1,0
Vegetariana	Feijoada de alho francês ¹⁵	394	94	1,4	0,2	17,1	3,0	0,1	2,2
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,6,7,8,12}	292	70	2,2	0,4	10,6	1,8	0,3	2,5
Prato	Pá de porco assada com tomilho e alecrim com arroz e batata pála pála ¹	646	202	6,4	1,8	20,7	14,9	0,3	1,3
Dieta	Vitela assada com tomilho com arroz e cenoura assada	655	228	9,5	3,4	21,7	13,4	0,2	0,6
Vegetariana	Empadão de grão com legumes ¹⁵	569	135	1,8	0,3	24,7	4,4	0,2	1,0
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com queijo e iogurte ^{1,7}	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,6,7,8,12}	325	78	2,6	0,4	11,6	1,8	0,3	2,3
Prato	Massa gratinada com atum, ervilhas e cenoura ^{1,3,4,7,15}	627	150	2,1	0,3	20,4	11,7	0,3	0,6
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida e brócolos ⁴	375	90	1,6	0,3	11,3	7,3	0,2	0,9
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, curgete, brócolos e feijão frade) ¹⁵	511	122	1,4	0,2	21,6	5,6	0,1	1,9
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

OBS: SALADA DISPONÍVEL

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Molusco, 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 CEPI - JOVENS

Semana de 13 a 17 de novembro de 2023

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Crepe de ervilhas ^{1,6,7,8,12,15}	340	81	2,3	0,4	11,7	3,2	0,3	1,9
Prato	Arroz de aves	837	200	4,7	1,3	24,6	14,0	0,3	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado com puré de grão ^{1,7,15}	739	177	6,8	2,3	16,2	12,1	0,2	0,8
Vegetariana	Valenciana de legumes (ervilha) ¹⁵	576	137	1,6	0,3	24,8	5,0	0,2	1,8
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,6,7,8,12}	336	80	2,6	0,4	12,0	2,0	0,3	2,5
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,7}	860	310	19,3	5,4	23,8	9,8	1,4	0,1
Dieta	Maruca cozida com aroma de coentros e batata cozida e macedónia ^{4,15}	333	79	0,7	0,1	11,2	6,6	0,2	0,6
Vegetariana	Açorda de tomate com ovo escalfado ^{1,3}	806	112	2,9	0,3	58,8	11,7	0,3	0,3
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com fiambre e iogurte ^{1,6,7,12}	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres ^{1,6,7,8,12}	262	62	2,2	0,3	8,8	1,8	0,3	1,6
Prato	Almondégas de vitela com esparguete ^{1,3,7,12}	1009	241	8,8	3,0	24,6	15,5	0,2	0,5
Dieta	Frango corado com arroz e couve-de-bruxelas	457	109	2,6	0,8	13,1	8,0	0,3	0,8
Vegetariana	Favas guisadas com coentros ¹⁵	715	171	6,1	1,3	19,5	8,8	0,7	1,3
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Crepe de alho francês ^{1,6,7,8,12}	273	65	2,1	0,3	9,8	1,7	0,2	2,4
Prato	Pataniscas de peixe (pescada) com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7}	627	99	3,1	0,4	9,8	7,9	0,2	1,1
Dieta	Red fish no forno com batata corada ⁴	370	88	1,2	0,2	11,4	7,7	0,2	0,8
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão , massa, cenoura, lombardo, alho francês) ^{1,3,15}	483	114	1,9	0,3	19,1	4,8	0,5	1,8
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e iogurte ^{1,7}	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com cotovelinhos ^{1,3,6,7,8,12}	522	125	2,8	0,5	21,2	3,2	0,3	2,4
Prato	Perna de peru assada com molho de citrinos com massa espiral ^{1,3}	980	234	12,5	2,1	16,8	13,3	0,1	0
Dieta	Vitela estufada com arroz e esparregado ^{1,7,12}	645	154	5,8	2,0	14,5	10,6	0,2	1,0
Vegetariana	Alho francês à brás ³	1003	247	15,6	4,1	20,6	5,6	0,5	1,9
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

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, ¹³Tremoços, 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 CEPI - JOVENS

Semana de 20 a 24 de novembro de 2023

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com curgete ^{1,6,7,8,12}	271	65	2,1	0,3	9,6	1,7	0,2	2,3
Prato	Massada (cotovelinhos) de peixe (escamudo) com coentros ^{1,3,4}	1159	277	12,8	0,8	23,4	16,3	0,2	1,0
Dieta	Pescada cozida, batata e feijão-verde ⁴	379	91	2,0	0,4	10,6	7,3	0,2	0,9
Vegetariana	Couscous de legumes com grão ^{1,3,15}	1097	242	1,4	0,2	28,4	3,1	0,2	0,9
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Crema de lentilhas ^{1,6,7,8,12,15}	601	143	2,7	0,4	22,5	6,5	0,3	1,9
Prato	Chili de vitela (feijão) ^{6,12,15}	1009	241	8,8	3,0	24,6	15,5	0,2	0,5
Dieta	Perna de peru estufada com arroz e cenoura assada	792	189	2,9	0,6	23,0	17,2	0,3	0,2
Vegetariana	Ervilhas com ovo escalfado ^{3,15}	1195	286	11,5	2,9	36,7	8,5	0,5	9,5
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com fiambre e iogurte ^{1,6,7,12}	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa minestrone ^{1,6,7,8,12}	663	158	2,8	0,4	26,6	6,2	0,3	2,0
Prato	Filetes de pescada com crocante de ervas aromáticas com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	672	189	2,3	0,5	8,7	8,1	0,2	1,0
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida e brócolos ⁴	375	90	1,6	0,3	11,3	7,3	0,2	0,9
Vegetariana	Hamburguer de espinafres com puré de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,11,14}	630	147	13,6	4,1	20,6	5,6	0,5	0,9
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,6,7,8,12}	292	70	2,2	0,4	10,6	1,8	0,3	2,5
Prato	Escalopes de porco de cebolada com puré ^{1,7}	905	236	18,7	6,7	26,4	14,6	2,4	1,2
Dieta	Frango estufado com esparguete ^{1,3}	955	228	9,5	3,4	21,7	13,4	0,2	0,6
Vegetariana	Feijão branco guisado com espinafres, abóbora e pimentos com massa ^{1,3,15}	569	135	1,8	0,3	24,7	4,4	0,2	1,0
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com queijo e iogurte ^{1,7}	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de nabiças ^{1,6,7,8,12}	261	62	2,0	0,3	9,3	1,6	0,4	1,5
Prato	Lasanha de atum com espinafres ^{1,3,4,7}	1016	243	6,0	0,8	31,9	14,8	0,2	0,2
Dieta	Red fish corado no forno com batata corada ⁴	369	88	0,8	0,1	12,2	7,7	0,2	0,8
Vegetariana	Quinoa com salteado de legumes ⁷	647	154	2,8	1,0	27,8	3,4	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

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, ¹³Tremços, ¹⁴Moluscos, ¹⁵Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 de novembro a 1 de dezembro de 2023

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de alho francês ^{1,6,7,8,12}	273	65	2,1	0,3	9,8	1,7	0,2	2,4
Prato	Empadão de vitela com arroz ^{6,12}	1063	254	10,7	3,9	23,8	14,9	0,2	0,2
Dieta	Tirinhas de frango grelhadas com mel, tomilho e massa cotovelinhos ^{1,3}	961	230	9,9	3,5	19,8	14,8	0,2	1,4
Vegetariana	Caril de legumes com arroz ^{8,10,11}	342	81	1,7	0,6	13,1	3,0	0,2	1,3
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,6,7,8,12}	299	71	2,3	0,4	10,6	1,9	0,3	2,3
Prato	Peixe (escamudo) à brás ^{1,3,4,7}	1022	245	11,3	3,5	18,7	8,1	0,2	1,0
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e grelos salteados ⁴	327	78	0,8	0,1	10,5	6,9	0,2	1,0
Vegetariana	Lasanha de cogumelos, cenoura e alho francês com molho de tomate e manjerico ^{1,3,7}	511	122	1,4	0,2	21,6	5,6	0,1	1,9
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com fiambre e iogurte ^{1,6,7,12}	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres ^{1,6,7,8,12}	262	62	2,2	0,3	8,8	1,8	0,3	1,6
Prato	Strogonoff de frango com arroz branco ^{1,7}	733	175	2,9	1,0	21,4	15,1	0,3	0,3
Dieta	Estufado de borrego com macarronete ^{1,3}	724	173	4,1	1,4	19,4	14,1	0,2	1,2
Vegetariana	Cozido vegetariano (feijão , cenoura, nabo, lombardo, ovo cozido e hortelã) ^{3,15}	660	158	4,9	2,2	19,7	8,3	0,6	1,1
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,6,7,8,12}	406	97	3,0	0,5	14,6	2,6	0,4	0,8
Prato	Salada russa (ervilhas) de pescada com ovo e maionese ^{3,4,15}	1017	293	7,8	1,6	17,5	12,1	0,3	1,2
Dieta	Abrótea grelhada com batata cozida e brócolos ⁴	350	84	1,2	0,2	10,4	7,5	0,2	0,8
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz ^{1,3,7}	663	158	1,5	0,3	32,6	3,3	0,2	6,7
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e iogurte ^{1,7}	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9

Sexta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

FERIADO

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, ¹³Tremoços, 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