

FUNDAÇÃO CEBI- CRECHE E PRÉ-ESCOLAR (3 E 4 ANOS)

Semana de 21 a 25 de abril de 2025



|               |           |                                                                                    |  | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Valor Calórico |
|---------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|---------|---------------|----------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Grão                                                                               |  | 1,9 gr   | 3,2 gr  | 10,7 gr       | 80 Kcal        |
|               | Prato     | Frango estufado com arroz                                                          |  | 34,1 gr  | 0,8 gr  | 10,7 gr       | 79 Kcal        |
|               | Sobremesa | Fruta                                                                              |  | 0,2 gr   | 0,5 gr  | 13,4 gr       | 57 Kcal        |
|               | Lanche    | Papa farinha maizena com fruta / Leite simples pão com creme vegetal               |  |          |         |               |                |
| Terça-Feira   | Sopa      | Agrião                                                                             |  | 4,0 gr   | 5,2 gr  | 23,4 gr       | 74 Kcal        |
|               | Prato     | Badejo ao natural com batata cozida e cenoura                                      |  | 22gr     | 11,2 gr | 19,7 gr       | 173 Kcal       |
|               | Sobremesa | Fruta                                                                              |  | 0,2 gr   | 0,5 gr  | 13,4 gr       | 57 Kcal        |
|               | Lanche    | Papa iogurte com aveia e fruta / logurte com pão com fiambre de peru               |  |          |         |               |                |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Creme de cenoura                                                                   |  | 3,5 gr   | 5,3 gr  | 22,4 gr       | 62 Kcal        |
|               | Prato     | Peru estufado com arroz e legumes                                                  |  | 14,7 gr  | 1,2 gr  | 11,0 gr       | 134 Kcal       |
|               | Sobremesa | Fruta                                                                              |  | 0,2 gr   | 0,5 gr  | 13,4 gr       | 57 Kcal        |
|               | Lanche    | Papa de farinha de arroz com fruta/ Sumo (sem adição de açúcar) com pão com queijo |  |          |         |               |                |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Couve lombarda                                                                     |  | 3,8 gr   | 5,3 gr  | 24,0 gr       | 97 Kcal        |
|               | Prato     | Pescada cozida com batata e brócolos                                               |  | 7,2 gr   | 1,1 gr  | 10,1 gr       | 80 Kcal        |
|               | Sobremesa | Fruta                                                                              |  | 0,2 gr   | 0,5 gr  | 13,4 gr       | 57 Kcal        |
|               | Lanche    | Papa iogurte com aveia e fruta /logurte com Cornflakes                             |  |          |         |               |                |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Lentilhas                                                                          |  | 8,4 gr   | 3,4 gr  | 22,8 gr       | 88 Kcal        |
|               | Prato     | Borrego estufado com fusilli                                                       |  | 17,8 gr  | 2,9 gr  | 23,0 gr       | 190 Kcal       |
|               | Sobremesa | Fruta                                                                              |  | 0,2 gr   | 0,5 gr  | 13,4 gr       | 57 Kcal        |
|               | Lanche    | Papa de farinha de elpelta com fruta/ Leite e pão com queijo                       |  |          |         |               |                |

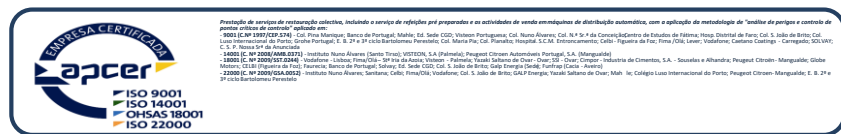


## Semana de 28 de abril a 2 de maio 2025



**gertal**

|               |  |           |                                                                                    |                                                                                                      |          |         |               |                |
|---------------|--|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|---------------|----------------|
|               |  |           |                                                                                    | <br><b>gertal</b> | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Valor Calórico |
| Segunda-Feira |  | Sopa      | Creme de brócolos                                                                  | 2,0 gr                                                                                               | 3,2 gr   | 11,5 gr | 76 Kcal       |                |
|               |  | Prato     | Pescada assada com batata e brócolos                                               | 29,1 gr                                                                                              | 24,0 gr  | 18,8 gr | 143 Kcal      |                |
|               |  | Sobremesa | Fruta                                                                              | 0,2 gr                                                                                               | 0,5 gr   | 13,4 gr | 57 Kcal       |                |
|               |  | Lanche    | Papa farinha maizena com fruta / Leite simples pão com creme vegetal               |                                                                                                      |          |         |               |                |
| Terça-Feira   |  | Sopa      | Abóbora com agrião                                                                 | 2,1 gr                                                                                               | 3,2 gr   | 11,7 gr | 84 Kcal       |                |
|               |  | Prato     | Frango estufado com esparguete                                                     | 13,1 gr                                                                                              | 2,4 gr   | 21,9 gr | 164 Kcal      |                |
|               |  | Sobremesa | Fruta                                                                              | 0,2 gr                                                                                               | 0,5 gr   | 13,4 gr | 57 Kcal       |                |
|               |  | Lanche    | Papa iogurte com aveia e fruta / logurte com pão com fiambre de peru               |                                                                                                      |          |         |               |                |
| Quarta-Feira  |  | Sopa      | Alho francês                                                                       | 1,9 gr                                                                                               | 3,2 gr   | 10,7 gr | 80 Kcal       |                |
|               |  | Prato     | Maruca cozida com batata e cenoura cozidos                                         | 34,1 gr                                                                                              | 0,8 gr   | 10,7 gr | 79 Kcal       |                |
|               |  | Sobremesa | Fruta                                                                              | 0,2 gr                                                                                               | 0,5 gr   | 13,4 gr | 57 Kcal       |                |
|               |  | Lanche    | Papa de farinha de arroz com fruta/ Sumo (sem adição de açúcar) com pão com queijo |                                                                                                      |          |         |               |                |
| Quinta-Feira  |  | Sopa      | Nabiças                                                                            | 4,0 gr                                                                                               | 5,2 gr   | 23,4 gr | 74 Kcal       |                |
|               |  | Prato     | Perú estufado com arroz branco e lombardo                                          | 22gr                                                                                                 | 11,2 gr  | 19,7 gr | 173 Kcal      |                |
|               |  | Sobremesa | Fruta                                                                              | 0,2 gr                                                                                               | 0,5 gr   | 13,4 gr | 57 Kcal       |                |
|               |  | Lanche    | Papa iogurte com aveia e fruta / logurte com panquecas                             |                                                                                                      |          |         |               |                |
| Sexta-Feira   |  | Sopa      | Creme de cenoura                                                                   | 3,1 gr                                                                                               | 3,2 gr   | 13,1 gr | 70 Kcal       |                |
|               |  | Prato     | Badejo cozido com batata e ervilhas cozidas                                        | 24,7 gr                                                                                              | 1,4 gr   | 35,4 gr | 89 Kcal       |                |
|               |  | Sobremesa | Fruta                                                                              | 0,2 gr                                                                                               | 0,5 gr   | 13,4 gr | 57 Kcal       |                |
|               |  | Lanche    | Papa de farinha de elpelta com fruta/ Leite e pão com queijo                       |                                                                                                      |          |         |               |                |



## Semana de 5 a 9 de maio de 2025



|               |  |           |                                                                                    |  |         |               |                |
|---------------|--|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|----------------|
|               |  |           |                                                                                    | Proteína                                                                            | Gordura | H. de Carbono | Valor Calórico |
| Segunda-Feira |  | Sopa      | Legumes                                                                            | 4,6 gr                                                                              | 5,2 gr  | 24,1 gr       | 162 Kcal       |
|               |  | Prato     | Frango estufado com esparguete                                                     | 25,4 gr                                                                             | 1,7 gr  | 28,0 gr       | 233 Kcal       |
|               |  | Sobremesa | Fruta                                                                              | 0,2 gr                                                                              | 0,5 gr  | 13,4 gr       | 57 Kca         |
|               |  | Lanche    | Papa farinha maizena com fruta / Leite simples pão com creme vegetal               |                                                                                     |         |               |                |
| Terça-Feira   |  | Sopa      | Creme de alho francês                                                              | 3,3 gr                                                                              | 5,1 gr  | 22,1 gr       | 149 Kcal       |
|               |  | Prato     | Fogonero cozido com batata e legumes                                               | 22,8 gr                                                                             | 6,8 gr  | 20,0 gr       | 262 Kcal       |
|               |  | Sobremesa | Fruta                                                                              | 0,2 gr                                                                              | 0,5 gr  | 13,4 gr       | 57 Kcal        |
|               |  | Lanche    | Papa iogurte com aveia e fruta / logurte com pão com fiambre de peru               |                                                                                     |         |               |                |
| Quarta-Feira  |  | Sopa      | Abóbora                                                                            | 3,5 gr                                                                              | 5,3 gr  | 22,4 gr       | 153 Kcal       |
|               |  | Prato     | Peru estufado com arroz e cenoura                                                  | 17,6 gr                                                                             | 13,1 gr | 27,7 gr       | 302 Kcal       |
|               |  | Sobremesa | Fruta                                                                              | 0,2 gr                                                                              | 0,5 gr  | 13,4 gr       | 57 Kcal        |
|               |  | Lanche    | Papa de farinha de arroz com fruta/ Sumo (sem adição de açúcar) com pão com queijo |                                                                                     |         |               |                |
| Quinta-Feira  |  | Sopa      | Hortaliça                                                                          | 3,8 gr                                                                              | 5,3 gr  | 24,0 gr       | 160 Kcal       |
|               |  | Prato     | Abrótea cozida com batata cozida e brócolos                                        | 15,3 gr                                                                             | 10,1 gr | 20,3 gr       | 236 Kcal       |
|               |  | Sobremesa | Fruta                                                                              | 0,2 gr                                                                              | 0,5 gr  | 13,4 gr       | 57 Kcal        |
|               |  | Lanche    | Papa iogurte com aveia e fruta /logurte com Cornflakes                             |                                                                                     |         |               |                |
| Sexta-Feira   |  | Sopa      | Creme de cenoura                                                                   | 8,4 gr                                                                              | 3,4 gr  | 22,8 gr       | 158 Kcal       |
|               |  | Prato     | Frango estufado com fusilli tricolor                                               | 25,7 gr                                                                             | 4,3 gr  | 0,7 gr        | 155 Kcal       |
|               |  | Sobremesa | Fruta                                                                              | 0,2 gr                                                                              | 0,5 gr  | 13,4 gr       | 57 Kcal        |
|               |  | Lanche    | Papa de farinha de elpelta com fruta/ Leite e pão com queijo                       |                                                                                     |         |               |                |

## Semana de 12 a 16 maio de 2025



**gertal**

|               |  |           |                                                                                    |                                                                                     |          |         |               |                |
|---------------|--|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|---------------|----------------|
|               |  |           |                                                                                    |  | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Valor Calórico |
| Segunda-Feira |  | Sopa      | Creme de cenoura com courgette                                                     | 2,0 gr                                                                              | 3,2 gr   | 11,5 gr | 82 Kcal       |                |
|               |  | Prato     | Badejo cozido com batata e feijão verde                                            | 29,1 gr                                                                             | 24,0 gr  | 52,1 gr | 545 Kcal      |                |
|               |  | Sobremesa | Fruta                                                                              | 0,2 gr                                                                              | 0,5 gr   | 13,4 gr | 57 Kcal       |                |
|               |  | Lanche    | Papa farinha maizena com fruta / Leite simples pão com creme vegetal               |                                                                                     |          |         |               |                |
| Terça-Feira   |  | Sopa      | Creme de lentilhas                                                                 | 2,1 gr                                                                              | 3,2 gr   | 11,7 gr | 84 Kcal       |                |
|               |  | Prato     | Vitela estufada com arroz e cenoura                                                | 15,7 gr                                                                             | 6,1 gr   | 34,8 gr | 261 Kcal      |                |
|               |  | Sobremesa | Fruta                                                                              | 0,2 gr                                                                              | 0,5 gr   | 13,4 gr | 57 Kcal       |                |
|               |  | Lanche    | Papa iogurte com aveia e fruta / logurte com pão com fiambre de peru               |                                                                                     |          |         |               |                |
| Quarta-Feira  |  | Sopa      | Legumes                                                                            | 1,9 gr                                                                              | 3,2 gr   | 10,7 gr | 80 Kcal       |                |
|               |  | Prato     | Pescada cozida com batata e brócolos                                               | 34,1 gr                                                                             | 15,0 gr  | 51,1 gr | 481 Kcal      |                |
|               |  | Sobremesa | Fruta                                                                              | 0,2 gr                                                                              | 0,5 gr   | 13,4 gr | 57 Kcal       |                |
|               |  | Lanche    | Papa de farinha de arroz com fruta/ Sumo (sem adição de açúcar) com pão com queijo |                                                                                     |          |         |               |                |
| Quinta-Feira  |  | Sopa      | Agrião com abóbora                                                                 | 4,0 gr                                                                              | 5,2 gr   | 23,4 gr | 158 Kcal      |                |
|               |  | Prato     | Frango corado com arroz e legumes                                                  | 22gr                                                                                | 11,2 gr  | 19,7 gr | 226 Kcal      |                |
|               |  | Sobremesa | Fruta                                                                              | 0,2 gr                                                                              | 0,5 gr   | 13,4 gr | 57 Kcal       |                |
|               |  | Lanche    | Papa iogurte com fruta e aveia / logurte com panquecas                             |                                                                                     |          |         |               |                |
| Sexta-Feira   |  | Sopa      | Couve portuguesa                                                                   | 3,1 gr                                                                              | 3,2 gr   | 13,1 gr | 94 Kcal       |                |
|               |  | Prato     | Peixe estufado com legumes                                                         | 24,7 gr                                                                             | 1,4 gr   | 35,4 gr | 256 Kcal      |                |
|               |  | Sobremesa | Fruta                                                                              | 0,2 gr                                                                              | 0,5 gr   | 13,4 gr | 57 Kcal       |                |
|               |  | Lanche    | Papa de farinha de elpelta com fruta/ Leite e pão com queijo                       |                                                                                     |          |         |               |                |

