

FUNDAÇÃO CEBI – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)

Semana de 4 a 8 de agosto de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com curgete	195	46	0,8	0,1	7,6	1,3	0,2	1,9
Sopa 1	Sopa de cenoura com curgete ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Massinha (cotovelinhos) de peixe (escamudo) com feijão verde ^{1,3,4}	283	68	2,4	0,4	5,4	5,2	0,4	1,3
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha maizena com fruta	157	37	0,1	0,0	8,5	0,1	0,0	3,3
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7}	450	108	5,1	1,9	11,4	3,9	0,3	3,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,10,12,15}	218	51	0,8	0,1	8,2	1,9	0,3	2,1
Sopa 1	Creme de lentilhas ^{1,6,10,12,15}								
Prato	Vitela estufada com arroz de ervilhas ¹⁵	988	235	7,6	2,3	30,2	10,4	0,2	0,4
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,6,7,8,11}	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre de peru ^{1,6,7}	573	135	2,0	0,9	22,4	6,1	0,6	7,9

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa minestrone	269	63	1,0	0,1	11,5	1,3	0,3	2,2
Sopa 1	Sopa minestrone ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos ⁴	426	101	3,1	0,4	10,6	7,1	0,3	0,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha de arroz com fruta ^{1,6}	288	68	0,2	0,0	15,1	0,4	1,1	2,7
Lanche 1	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6}	424	101	3,8	1,1	14,6	1,8	0,2	7,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
Sopa 1	Sopa de feijão verde ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Peru estufado com esparguete e macedónia ^{1,3,15}	827	196	4,7	1,0	26,3	10,0	0,2	1,7
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,6,7,8,11}	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	Iogurte com «corn flakes» ^{1,6,7,8,11}	459	109	1,6	0,9	18,1	4,7	0,4	4,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de nabijas	288	68	0,9	0,1	12,2	1,8	0,2	1,2
Sopa 1	Sopa de nabijas ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Badejo no forno ao natural com arroz, couve-flor e cenoura cozidos ⁴	831	197	3,0	0,5	32,5	8,8	0,3	0,7
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Papa de farinha espelta com fruta ^{1,5,6,8,11}	218	59	0,3	0,0	11,4	1,7	0,0	3,3
Lanche 1	Leite e bola de mistura com queijo ^{1,6,7}	405	97	3,1	1,9	11,4	5,4	0,2	3,9

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 – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)

Semana de 11 a 14 de agosto de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de alho francês	296	70	1,0	0,1	12,5	1,5	0,3	2,1
Sopa 1	Sopa de alho francês ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Frango estufado com cotovelinhos e ervilhas ^{1,3,15}	379	91	3,1	0,6	6,1	8,8	0,3	0,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha maizena com fruta	157	37	0,1	0,0	8,5	0,1	0,0	3,3
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7}	450	108	5,1	1,9	11,4	3,9	0,3	3,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	290	68	0,9	0,1	12,4	1,6	0,4	1,8
Sopa 1	Sopa de couve-lombarda ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Lombinhos de escamudo ao natural com arroz e cenoura ralada ⁴	813	193	2,8	0,4	32,6	2,9	0,4	0,7
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,6,7,8,11}	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre de peru ^{1,6,7}	573	135	2,0	0,9	22,4	6,1	0,6	7,9

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres	272	65	1,0	0,1	11,2	1,4	0,3	1,6
Sopa 1	Sopa de abóbora com espinafres ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Peru estufado com esparguete e lombardo ^{1,3}	375	90	4,5	1,0	5,6	6,1	0,4	0,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha de arroz com fruta ^{1,6}	288	68	0,2	0,0	15,1	0,4	1,1	2,7
Lanche 1	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6}	424	101	3,8	1,1	14,6	1,8	0,2	7,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa caldo verde	257	60	0,9	0,1	10,7	1,5	0,4	2,1
Sopa 1	Sopa caldo verde ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos ⁴	426	101	3,1	0,4	10,6	7,1	0,3	0,8
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,6,7,8,11}	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	Iogurte, panqueca e fruta ^{1,3,7}	416	99	2,3	1,2	15,6	3,3	0,2	12,6

Sexta

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

FERIADO

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 – CRECHE E Pré-escolar (3 e 4 anos)

Semana de 18 a 22 de agosto de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa juliana	257	61	0,9	0,1	10,8	1,5	0,3	1,6
Sopa 1	Sopa juliana ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Escamudo ao natural com arroz e macedónia ^{4,15}	793	188	2,8	0,4	32,2	7,6	0,4	0,5
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha maizena com fruta	157	37	0,1	0,0	8,5	0,1	0,0	3,3
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7}	450	108	5,1	1,9	11,4	3,9	0,3	3,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura	202	47	1,1	0,1	6,8	1,8	0,3	2,0
Sopa 1	Sopa de cenoura com massinhas ^{1,3,6,7,8,12}								
Prato	Frango estufado com esparguete e ervilhas ^{1,3,6,15}	239	56	1,0	0,1	9,5	1,6	0,2	1,8
Sobremesa	Frutas	687	163	2,9	0,5	22,0	10,3	0,2	1,8
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,6,7,8,11}	221	52	0,9	0,1	9,0	1,3	0,2	2,0
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre de peru ^{1,6,7}	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de brócolos	296	69	1,0	0,1	12,5	1,6	0,4	1,8
Sopa 1	Creme de brócolos ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos ⁴	849	202	3,2	0,5	33,5	8,7	0,3	0,6
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha de arroz com fruta ^{1,6}	288	68	0,2	0,0	15,1	0,4	1,1	2,7
Lanche 1	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6}	424	101	3,8	1,1	14,6	1,8	0,2	7,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	289	69	1,0	0,1	12,1	1,7	0,3	1,9
Sopa 1	Sopa de feijão-verde ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Vitela estufada com arroz de cenoura	901	215	6,9	2,1	28,7	8,7	0,2	1,0
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,6,7,8,11}	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	Iogurte com «corn flakes» ^{1,6,7,8,11}	459	109	1,6	0,9	18,1	4,7	0,4	4,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de curgete com cenoura	195	46	0,8	0,1	7,6	1,3	0,2	1,9
Sopa 1	Sopa de curgete com cenoura ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Badejo grelhado com batata, lombardo e cenoura cozidos ⁴	406	97	2,7	0,4	10,1	7,0	0,2	1,0
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Papa de farinha espelta com fruta ^{1,5,6,8,11}	218	59	0,3	0,0	11,4	1,7	0,0	3,3
Lanche 1	Leite e bola de mistura com queijo ^{1,6,7}	405	97	3,1	1,9	11,4	5,4	0,2	3,9

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 CEPI – CRECHE E PRÉ-ESCOLAR (3 e 4 anos)

Semana de 25 a 29 de agosto de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de ervilhas ¹⁵	286	67	1,0	0,1	11,1	2,3	0,2	2,1
Sopa 1	Creme de ervilhas ^{1,6,7,8,12,15}								
Prato	Bife de frango grelhado com esparguete e cenoura ^{1,3}	878	208	3,9	0,7	28,8	12,8	0,2	2,0
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha maizena com fruta	157	37	0,1	0,0	8,5	0,1	0,0	3,3
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7}	450	108	5,1	1,9	11,4	3,9	0,3	3,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	321	76	1,2	0,1	13,9	1,5	0,2	1,7
Sopa 1	Sopa de couve-flor ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Escamudo estufado ao natural com batata cozida e ervilhas ^{4,15}	333	79	2,0	0,3	8,9	5,2	0,3	1,1
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,6,7,8,11}	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre de peru ^{1,6,7}	573	135	2,0	0,9	22,4	6,1	0,6	7,9

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres	272	65	1,0	0,1	11,2	1,4	0,3	1,6
Sopa 1	Sopa de abóbora com espinafres ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Peru ao natural com arroz e couve-flor cozida	927	220	5,2	1,2	33,9	8,6	0,2	0,5
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha de arroz com fruta ^{1,6}	288	68	0,2	0,0	15,1	0,4	1,1	2,7
Lanche 1	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6}	424	101	3,8	1,1	14,6	1,8	0,2	7,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alho francês	296	70	1,0	0,1	12,5	1,5	0,3	2,1
Sopa 1	Creme de alho francês ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Pescada no forno ao natural com batata e feijão verde cozidos ⁴	426	101	3,1	0,4	10,6	7,1	0,3	0,8
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,6,7,8,11}	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	Iogurte, panqueca e fruta ^{1,3,7}	416	99	2,3	1,2	15,6	3,3	0,2	12,6

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura	202	47	1,1	0,1	6,8	1,8	0,3	2,0
Sopa 1	Sopa de cenoura com massinhas ^{1,3,6,7,8,12}	239	56	1,0	0,1	9,5	1,6	0,2	1,8
Prato	Vitela estufada com massa espiral e brócolos cozidos ^{1,3}	519	124	7,6	2,3	5,5	8,1	0,4	0,7
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha espelta com fruta ^{1,5,6,8,11}	218	59	0,3	0,0	11,4	1,7	0,0	3,3
Lanche 1	Leite e bola de mistura com queijo ^{1,6,7}	405	97	3,1	1,9	11,4	5,4	0,2	3,9

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