

# FUNDAÇÃO CEPI - JOVENS

## Semana de 1 a 5 de setembro de 2025

### 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 <sup>1,6,7,8,12</sup>                           | 193        | 46           | 1,2         | 0,1            | 6,5       | 1,5          | 0,4        | 2,1           |
| Prato       | Massinha (cotovelinhos) de peixe (escamudo) com coentros <sup>1,3,4,6</sup> | 260        | 61           | 1,5         | 0,2            | 5,2       | 1,3          | 0,4        | 1,0           |
| Dieta       | Badejo grelhado, com batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>             | 354        | 84           | 2,4         | 0,4            | 8,7       | 1,4          | 6,1        | 0,1           |
| Vegetariana | Hambúrguer de espinafres com puré de cenoura <sup>1,2,3,4,6,7,11,14</sup>   | 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 <sup>1,6,7</sup>                  | 432        | 103          | 3,7         | 1,5            | 13,1      | 4,2          | 0,3        | 4,0           |

### 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>1,6,7,8,12,15</sup>             | 155        | 37           | 0,6         | 0,1            | 5,2       | 1,7          | 0,3        | 2,4           |
| Prato       | Arroz de aves                                                  | 980        | 232          | 2,5         | 0,4            | 38,5      | 13,2         | 0,2        | 0,1           |
| Dieta       | Cozido simples                                                 | 889        | 211          | 6,2         | 2,1            | 28,8      | 1,0          | 9,1        | 0,2           |
| Vegetariana | <b>Ervilhas</b> com ovo escalfado <sup>3,15</sup>              | 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 <sup>1,6,7</sup> | 522        | 123          | 1,6         | 0,8            | 20,6      | 4,8          | 0,6        | 7,6           |

### 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 <sup>1,6,7,8,12</sup>                                             | 219        | 51           | 0,8         | 0,1            | 9,0       | 1,5          | 0,2        | 2,0           |
| Prato       | Lasanha de cavala com espinafres <sup>1,3,4,7</sup>                               | 544        | 131          | 6,4         | 2,4            | 11,2      | 1,4          | 6,1        | 0,4           |
| Dieta       | Lombos de escamudo ao natural com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>           | 419        | 99           | 2,9         | 0,4            | 11,5      | 6,2          | 0,1        | 0,9           |
| Vegetariana | Massa gratinada com cogumelos, <b>ervilhas</b> e couve flor <sup>1,3,6,7,15</sup> | 282        | 68           | 2,6         | 0,4            | 7,7       | 1,0          | 3,5        | 0,2           |
| Sobremesa   | Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                            | 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) <sup>1,6</sup>    | 405        | 96           | 2,5         | 0,7            | 16,2      | 2,0          | 0,2        | 7,1           |

### 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 <sup>1,6,7,8,12</sup>                                                    | 200        | 48           | 1,1         | 0,1            | 6,6       | 1,9          | 0,4        | 1,9           |
| Prato       | Febras de porco de cebolada com puré <sup>1,7</sup>                                           | 451        | 107          | 3,8         | 1,0            | 7,3       | 1,1          | 9,1        | 0,5           |
| Dieta       | Bife de peru grelhado com esparguete e couve-flor cozida <sup>1,3</sup>                       | 425        | 101          | 3,5         | 0,6            | 0,8       | 0,6          | 16,4       | 0,2           |
| Vegetariana | <b>Feijão branco</b> guisado com espinafres, abóbora e pimentos com massa <sup>1,3,6,15</sup> | 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» <sup>1,6,7,8,11</sup>                                               | 843        | 199          | 1,4         | 0,8            | 40,1      | 5,6          | 0,9        | 3,1           |

### 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 nabiças <sup>1,6,7,8,12</sup>                                          | 180        | 43           | 0,8         | 0,1            | 6,4       | 1,5          | 0,1        | 1,6           |
| Prato       | Pataniscas de peixe (pescada) com arroz de <b>ervilhas</b> <sup>1,3,4,15</sup> | 744        | 177          | 2,9         | 0,5            | 26,3      | 10,2         | 0,3        | 0,5           |
| Dieta       | Corvina no forno com batata corada e <b>ervilhas</b> cozidas <sup>4,15</sup>   | 400        | 95           | 1,9         | 0,3            | 10,1      | 7,6          | 0,1        | 1,0           |
| Vegetariana | Salada de verão (massa, pêssago, ananás, ovo e alface) <sup>15</sup>           | 311        | 74           | 1,4         | 0,2            | 10,5      | 2,9          | 0,1        | 2,5           |
| Sobremesa   | Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                         | 51         | 123          | 0,0         | 0,0            | 30,7      | 0,0          | 0,4        | 30,5          |
| Lanche      | Bola de mistura com queijo e leite <sup>1,6,7</sup>                            | 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: <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>Tremoço, <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

# FUNDAÇÃO CEPI - JOVENS

## Semana de 8 a 12 de setembro de 2025

### 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 <sup>1,6,7,8,12</sup>                                                                | 264        | 61           | 1,0         | 0,1            | 10,4      | 1,6          | 0,3        | 2,1           |
| Prato       | Empadão (arroz) de vitela <sup>1,10,12,15</sup>                                                           | 1001       | 238          | 5,9         | 2,0            | 33,0      | 1,5          | 11,1       | 0,4           |
| Dieta       | Tirinhas de frango grelhadas com mel, tomilho e massa cotovelinhos e feijão verde cozido <sup>1,3,6</sup> | 383        | 91           | 2,6         | 0,5            | 7,5       | 9,0          | 0,3        | 2,5           |
| Vegetariana | Lasanha de espinafres, cogumelos e <b>ervilhas</b> <sup>1,3,6,7,15</sup>                                  | 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 <sup>1,6,7</sup>                                                | 432        | 103          | 3,7         | 1,5            | 13,1      | 4,2          | 0,3        | 4,0           |

### 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 <sup>1,6,7,8,12</sup>                                                        | 196        | 46           | 1,0         | 0,1            | 6,6       | 1,7          | 0,4        | 1,8           |
| Prato       | Bacalhau à brás <sup>1,3,4,7</sup>                                                                  | 1146       | 275          | 17,4        | 2,0            | 17,8      | 2,5          | 1,7        | 0,4           |
| Dieta       | Red fish ao natural com arroz de legumes <sup>4</sup>                                               | 875        | 208          | 3,1         | 0,3            | 34,7      | 9,3          | 0,1        | 0,6           |
| Vegetariana | Cozido vegetariano ( <b>feijão</b> , cenoura, nabo, lombardo, ovo cozido e hortelã) <sup>3,15</sup> | 710        | 169          | 2,8         | 0,5            | 24,3      | 9,2          | 0,2        | 0,8           |
| Sobremesa   | Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                                              | 51         | 123          | 0,0         | 0,0            | 30,7      | 0,0          | 0,4        | 30,5          |
| Lanche      | Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte <sup>1,6,7</sup>                                      | 522        | 123          | 1,6         | 0,8            | 20,6      | 4,8          | 0,6        | 7,6           |

### 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 <sup>1,6,7,8,12</sup>                                  | 159        | 37           | 0,6         | 0,1            | 5,9       | 1,3          | 0,1        | 1,9           |
| Prato       | Strogonoff de frango com arroz <sup>1,7</sup>                                         | 833        | 198          | 4,2         | 1,6            | 28,8      | 10,4         | 0,1        | 0,4           |
| Dieta       | Borrego cozido ao natural com hortelã, com esparguete e cenoura assada <sup>1,3</sup> | 317        | 75           | 2,8         | 0,8            | 5,8       | 1,4          | 6,0        | 0,3           |
| Vegetariana | Tomate recheado com <b>soja</b> e arroz <sup>1,3,6,11,15</sup>                        | 786        | 187          | 4,3         | 0,6            | 28,2      | 7,3          | 0,1        | 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 sumo (sem adição de açúcar) <sup>1,6</sup>        | 405        | 96           | 2,5         | 0,7            | 16,2      | 2,0          | 0,2        | 7,1           |

### 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 <sup>1,6,7,8,12</sup>                     | 181        | 42           | 0,9         | 0,1            | 6,0       | 1,6          | 0,4        | 2,0           |
| Prato       | Salada russa de pescada com ovo e maionese <sup>3,4</sup>  | 923        | 219          | 7,4         | 0,5            | 30,3      | 0,6          | 10,8       | 0,5           |
| Dieta       | Pescada grelhada com batata cozida e brócolos <sup>4</sup> | 362        | 86           | 1,8         | 0,3            | 8,7       | 0,8          | 8,1        | 0,4           |
| Vegetariana | Legumes «À Gomes de Sá com ovo» <sup>3</sup>               | 392        | 93           | 3,7         | 0,7            | 10,2      | 4,1          | 0,2        | 1,4           |
| Sobremesa   | Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                     | 51         | 123          | 0,0         | 0,0            | 30,7      | 0,0          | 0,4        | 30,5          |
| Lanche      | Iogurte, panqueca e maçã <sup>1,3,7</sup>                  | 400        | 96           | 3,2         | 1,8            | 12,6      | 4,0          | 0,2        | 7,5           |

### 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 cenoura com coentros <sup>1,6,7,8,12</sup>             | 214        | 51           | 0,8         | 0,1            | 8,6       | 1,3          | 0,2        | 2,1           |
| Prato       | Hamburguer misto com arroz e batata pála pála <sup>1,7,12</sup> | 895        | 212          | 6,8         | 2,9            | 27,6      | 1,9          | 9,9        | 0,2           |
| Dieta       | Vitela ao natural com arroz e couves de bruxelas                | 410        | 98           | 2,8         | 0,5            | 9,7       | 7,7          | 0,1        | 1,3           |
| Vegetariana | Arroz de legumes com <b>feijão preto</b> <sup>15</sup>          | 1055       | 251          | 1,8         | 0,2            | 45,8      | 9,9          | 0,1        | 0,5           |
| Sobremesa   | Fruta/gelado <sup>3,6,7,8,12</sup>                              | 262        | 62           | 0,5         | 0,1            | 13,1      | 0,2          | 0,0        | 13,1          |
| Lanche      | Bola de mistura com queijo e leite <sup>1,6,7</sup>             | 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: <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>Tremoço, <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 CEBI - JOVENS

## Semana de 15 a 19 de setembro de 2025

### 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 <sup>1,6,7,8,12</sup>                                                   | 142        | 33           | 0,7         | 0,1            | 4,7       | 1,5          | 0,1        | 1,5           |
| Prato       | Arroz de peixe (escamudo) com coentros <sup>4</sup>                                  | 879        | 208          | 2,4         | 0,3            | 36,8      | 9,2          | 0,2        | 0,5           |
| Dieta       | Pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4</sup>                     | 393        | 93           | 2,5         | 0,3            | 10,0      | 7,2          | 0,1        | 0,8           |
| Vegetariana | Pizza de legumes (cogumelos, azeitonas, pimento, milho e queijo) <sup>1,3,7,12</sup> | 823        | 197          | 6,7         | 1,7            | 25,9      | 1,6          | 6,8        | 1,1           |
| 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 <sup>1,6,7</sup>                           | 432        | 103          | 3,7         | 1,5            | 13,1      | 4,2          | 0,3        | 4,0           |

### 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 <b>grão</b> com massinhas <sup>1,3,6,7,8,12,15</sup>            | 252        | 59           | 0,9         | 0,1            | 10,4      | 1,6          | 0,4        | 2,0           |
| Prato       | Almôndegas de vitela com esparguete <sup>1,3,6,10,12</sup>              | 615        | 147          | 8,6         | 3,1            | 8,9       | 8,0          | 0,6        | 0,9           |
| Dieta       | Perna de frango corada com molho de limão e esparguete <sup>1,3,6</sup> | 513        | 122          | 4,4         | 0,8            | 8,5       | 11,6         | 0,4        | 0,2           |
| Vegetariana | Valenciana de legumes ( <b>ervilhas</b> ) <sup>15</sup>                 | 661        | 157          | 1,6         | 0,2            | 29,0      | 4,6          | 0,1        | 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 <sup>1,6,7</sup>          | 522        | 123          | 1,6         | 0,8            | 20,6      | 4,8          | 0,6        | 7,6           |

### 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 <sup>1,6,7,8,12</sup>                                                                                 | 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 <b>feijão</b> <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,15</sup> | 1053       | 250          | 2,4         | 0,4            | 45,3      | 10,5         | 0,3        | 0,9           |
| Dieta       | Lombinhos de escamudo no forno com molho de limão, com batata e feijão-verde <sup>4</sup>                               | 329        | 78           | 1,6         | 0,2            | 8,8       | 1,5          | 0,2        | 1,2           |
| Vegetariana | <b>Feijoada</b> com quinoa e alho francês <sup>15</sup>                                                                 | 1051       | 249          | 3,6         | 0,4            | 36,6      | 12,4         | 0,1        | 3,0           |
| Sobremesa   | Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                                                                  | 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) <sup>1,6</sup>                                          | 405        | 96           | 2,5         | 0,7            | 16,2      | 2,0          | 0,2        | 7,1           |

### 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 <sup>1,6,7,8,12</sup>                         | 200        | 48           | 1,1         | 0,1            | 6,6       | 1,9          | 0,4        | 1,9           |
| Prato       | Pá de porco assada com alecrim e tomilho com puré <sup>1,6,7</sup> | 474        | 113          | 5,6         | 2,3            | 7,6       | 7,6          | 0,2        | 1,3           |
| Dieta       | Vitela estufada com alecrim com arroz e cenoura assada             | 889        | 211          | 6,2         | 2,1            | 28,8      | 9,1          | 0,2        | 1,0           |
| Vegetariana | Bolonhesa de <b>lentilhas</b> <sup>1,3,6,15</sup>                  | 345        | 82           | 1,5         | 0,2            | 11,2      | 4,7          | 0,4        | 0,9           |
| Sobremesa   | Frutas                                                             | 262        | 62           | 0,5         | 0,1            | 13,1      | 0,2          | 0,0        | 13,1          |
| Lanche      | Iogurte com «corn flakes» <sup>1,6,7,8,11</sup>                    | 843        | 199          | 1,4         | 0,8            | 40,1      | 5,6          | 0,9        | 3,1           |

### 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 curgete com cenoura <sup>1,6,7,8,12</sup>                                               | 193        | 46           | 1,2         | 0,1            | 6,5       | 1,5          | 0,4        | 2,1           |
| Prato       | Massa gratinada com atum <sup>1,3,4,6,7</sup>                                                   | 641        | 153          | 8,6         | 1,6            | 11,3      | 6,9          | 0,3        | 0,7           |
| Dieta       | Badejo grelhado com batata cozida e <b>macedónia</b> <sup>4,15</sup>                            | 337        | 80           | 1,5         | 0,2            | 9,1       | 6,3          | 0,2        | 1,3           |
| Vegetariana | Caçarola de legumes (batata, <b>feijão frade</b> , brócolos, cenoura e cogumelos) <sup>15</sup> | 798        | 188          | 1,8         | 0,4            | 30,2      | 10,5         | 0,1        | 2,1           |
| Sobremesa   | Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                                          | 51         | 123          | 0,0         | 0,0            | 30,7      | 0,0          | 0,4        | 30,5          |
| Lanche      | Bola de mistura com queijo e leite <sup>1,6,7</sup>                                             | 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: <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>Tremoço, <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

# FUNDAÇÃO CEPI - JOVENS

## Semana de 22 a 26 de setembro de 2025

### 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        | Crepe de <b>ervilhas</b> <sup>1,6,7,8,12,15</sup>                      | 188        | 44           | 0,6         | 0,1            | 6,8       | 1,8          | 0,2        | 2,4           |
| Prato       | Esparguete à bolonhesa de vitela <sup>1,3,6,10,12</sup>                | 623        | 149          | 8,8         | 3,1            | 9,0       | 8,1          | 0,7        | 0,9           |
| Dieta       | Bife de frango grelhado com esparguete e cenoura assada <sup>1,3</sup> | 395        | 94           | 3,0         | 0,7            | 8,3       | 7,6          | 0,3        | 1,2           |
| Vegetariana | Strogonoff vegetariano com arroz de <b>feijão</b> <sup>1,6,15</sup>    | 482        | 116          | 5,0         | 3,4            | 13,1      | 0,4          | 6,1        | 0,1           |
| 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 <sup>1,6,7</sup>             | 432        | 103          | 3,7         | 1,5            | 13,1      | 4,2          | 0,3        | 4,0           |

### 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 <sup>1,6,7,8,12</sup>                                           | 283        | 66           | 1,2         | 0,1            | 11,5      | 1,5          | 0,2        | 1,8           |
| Prato       | Meia desfeita ( <b>grão</b> ) de bacalhau com ovo <sup>3,4,15</sup>                | 474        | 113          | 3,2         | 0,6            | 11,4      | 5,1          | 1,0        | 0,8           |
| Dieta       | Corvina grelhada com batata cozida e macedônia ( <b>ervilhas</b> ) <sup>4,15</sup> | 356        | 84           | 1,8         | 0,3            | 8,8       | 7,1          | 0,1        | 1,3           |
| Vegetariana | Peixinhos da horta com arroz <sup>1,3,5,6,7</sup>                                  | 1077       | 256          | 5,2         | 0,7            | 42,6      | 0,7          | 8,6        | 0,2           |
| Sobremesa   | Fruta/arroz doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                           | 587        | 138          | 1,1         | 0,5            | 27,6      | 3,6          | 0,0        | 8,2           |
| Lanche      | Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte <sup>1,6,7</sup>                     | 522        | 123          | 1,6         | 0,8            | 20,6      | 4,8          | 0,6        | 7,6           |

### 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 <sup>1,6,7,8,12</sup>                           | 159        | 37           | 0,6         | 0,1            | 5,9       | 1,3          | 0,1        | 1,9           |
| Prato       | Arroz à salsicheiro <sup>6,7,10</sup>                                          | 799        | 190          | 5,1         | 1,3            | 29,5      | 0,9          | 6,2        | 0,7           |
| Dieta       | Peru estufado com arroz e esparguete <sup>1,7</sup>                            | 773        | 183          | 2,1         | 0,4            | 30,3      | 10,2         | 0,2        | 0,8           |
| Vegetariana | Moussaka de <b>lentilhas</b> , batata, curgete e beringela <sup>15</sup>       | 358        | 85           | 1,2         | 0,2            | 12,8      | 4,4          | 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 creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) <sup>1,6</sup> | 405        | 96           | 2,5         | 0,7            | 16,2      | 2,0          | 0,2        | 7,1           |

### 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        | Crepe de alho francês <sup>1,6,7,8,12</sup>                                                    | 264        | 61           | 1,0         | 0,1            | 10,4      | 1,6          | 0,3        | 2,1           |
| Prato       | Pescada à «Gomes de Sá» <sup>1,3,4,6,7</sup>                                                   | 488        | 117          | 8,2         | 1,6            | 5,5       | 7,8          | 0,6        | 1,2           |
| Dieta       | Red fish no forno com batata corada e feijão verde <sup>4</sup>                                | 329        | 78           | 1,7         | 0,3            | 9,3       | 1,6          | 0,1        | 1,3           |
| Vegetariana | Rancho vegetariano ( <b>grão</b> , massa, cenoura, lombardo, alho francês) <sup>1,3,6,15</sup> | 389        | 93           | 2,3         | 0,3            | 11,8      | 4,7          | 0,5        | 1,0           |
| Sobremesa   | Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                                         | 51         | 123          | 0,0         | 0,0            | 30,7      | 0,0          | 0,4        | 30,5          |
| Lanche      | Iogurte, panqueca e maçã <sup>1,3,7</sup>                                                      | 400        | 96           | 3,2         | 1,8            | 12,6      | 4,0          | 0,2        | 7,5           |

### 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 com cotovelinhos <sup>1,3,6,7,8,12</sup>               | 170        | 40           | 0,5         | 0,1            | 6,7       | 1,3          | 0,2        | 2,3           |
| Prato       | Perna de peru estufada com molho de citrinos com arroz                 | 392        | 94           | 3,2         | 0,8            | 8,9       | 6,5          | 0,2        | 1,5           |
| Dieta       | Vitela ao natural com massa espiral e couve-de-bruxelas <sup>1,3</sup> | 543        | 130          | 7,7         | 2,5            | 5,2       | 1,0          | 9,5        | 0,2           |
| Vegetariana | Ratatouille de legumes com pão torrado <sup>1</sup>                    | 437        | 104          | 3,2         | 0,4            | 14,9      | 2,4          | 3,0        | 0,4           |
| Sobremesa   | Frutas                                                                 | 262        | 62           | 0,5         | 0,1            | 13,1      | 0,2          | 0,0        | 13,1          |
| Lanche      | Bola de mistura com queijo e leite <sup>1,6,7</sup>                    | 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: <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>Tremoço, <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

## FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS

### Semana de 29 de setembro a 3 de outubro de 2025

#### 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 couve <sup>1,6,7,8,12</sup>                           | 193        | 46           | 1,2         | 0,1            | 6,5       | 1,5          | 0,4        | 2,1           |
| Prato       | Empadão (arroz) de atum com mistura de legumes <sup>4</sup>               | 260        | 61           | 1,5         | 0,2            | 5,2       | 1,3          | 0,4        | 1,0           |
| Dieta       | Badejo grelhado, com batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>           | 354        | 84           | 2,4         | 0,4            | 8,7       | 1,4          | 6,1        | 0,1           |
| Vegetariana | Hambúrguer de espinafres com purê de cenoura <sup>1,2,3,4,6,7,11,14</sup> | 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 <sup>1,6,7</sup>                | 432        | 103          | 3,7         | 1,5            | 13,1      | 4,2          | 0,3        | 4,0           |

#### 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 brócolos <sup>1,6,7,8,12</sup>                        | 155        | 37           | 0,6         | 0,1            | 5,2       | 1,7          | 0,3        | 2,4           |
| Prato       | Jardineira                                                     | 980        | 232          | 2,5         | 0,4            | 38,5      | 13,2         | 0,2        | 0,1           |
| Dieta       | Peru ao natural com arroz e cenoura assada                     | 889        | 211          | 6,2         | 2,1            | 28,8      | 1,0          | 9,1        | 0,2           |
| Vegetariana | <b>Ervilhas</b> com ovo escalfado <sup>3,15</sup>              | 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 <sup>1,6,7</sup> | 522        | 123          | 1,6         | 0,8            | 20,6      | 4,8          | 0,6        | 7,6           |

#### 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 <sup>1,6,7,8,12</sup>                                             | 219        | 51           | 0,8         | 0,1            | 9,0       | 1,5          | 0,2        | 2,0           |
| Prato       | Salmão com massa tagliatelli e mistura de legumes <sup>1,3,4</sup>                | 544        | 131          | 6,4         | 2,4            | 11,2      | 1,4          | 6,1        | 0,4           |
| Dieta       | Pescada grelhada com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>                        | 419        | 99           | 2,9         | 0,4            | 11,5      | 6,2          | 0,1        | 0,9           |
| Vegetariana | Massa gratinada com cogumelos, <b>ervilhas</b> e couve flor <sup>1,3,6,7,15</sup> | 282        | 68           | 2,6         | 0,4            | 7,7       | 1,0          | 3,5        | 0,2           |
| Sobremesa   | Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                            | 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) <sup>1,6</sup>    | 405        | 96           | 2,5         | 0,7            | 16,2      | 2,0          | 0,2        | 7,1           |

#### 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 minestrone <sup>1,6,7,8,12</sup>                                                         | 200        | 48           | 1,1         | 0,1            | 6,6       | 1,9          | 0,4        | 1,9           |
| Prato       | Perna de frango estufada com cenoura e alho francês com purê <sup>1,7</sup>                   | 451        | 107          | 3,8         | 1,0            | 7,3       | 1,1          | 9,1        | 0,5           |
| Dieta       | Bife de peru grelhado com esparguete e couve-flor cozida <sup>1,3</sup>                       | 425        | 101          | 3,5         | 0,6            | 0,8       | 0,6          | 16,4       | 0,2           |
| Vegetariana | <b>Feijão branco</b> guisado com espinafres, abóbora e pimentos com massa <sup>1,3,6,15</sup> | 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» <sup>1,6,7,8,11</sup>                                               | 843        | 199          | 1,4         | 0,8            | 40,1      | 5,6          | 0,9        | 3,1           |

#### 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 com curgete <sup>1,6,7,8,12</sup>                             | 180        | 43           | 0,8         | 0,1            | 6,4       | 1,5          | 0,1        | 1,6           |
| Prato       | Panados de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>1,3,4,6</sup>          | 744        | 177          | 2,9         | 0,5            | 26,3      | 10,2         | 0,3        | 0,5           |
| Dieta       | Red fish no forno com batata corada e <b>ervilhas</b> cozidas <sup>4,15</sup> | 400        | 95           | 1,9         | 0,3            | 10,1      | 7,6          | 0,1        | 1,0           |
| Vegetariana | Alho francês à brás <sup>4</sup>                                              | 311        | 74           | 1,4         | 0,2            | 10,5      | 2,9          | 0,1        | 2,5           |
| Sobremesa   | Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                        | 51         | 123          | 0,0         | 0,0            | 30,7      | 0,0          | 0,4        | 30,5          |
| Lanche      | Bola de mistura com queijo e leite <sup>1,6,7</sup>                           | 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: <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>Tremoço, <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



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>Tremoço, <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