

FUNDAÇÃO CEBI – Intolerantes ao glúten

Semana de 6 a 10 de outubro de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa alho francês	204	48	1,1	0,1	6,8	1,7	0,3	2,1
Prato	Tirinhas de frango grelhadas com mel, tomilho com massa sem glúten e feijão verde cozido ^{6,13}	812	185	2,8	0,6	31,1	7,6	0,2	1,9
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Leite e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{6,7,10,13}	426	102	4,2	1,5	12,0	3,3	0,3	4,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-lombarda	196	46	1,0	0,1	6,6	1,7	0,4	1,8
Prato	Red fish ao natural com arroz de legumes ⁴	822	194	2,8	0,3	33,1	8,6	0,2	0,7
Sobremesa	Fruta / gelatina sem glúten ¹²	12	3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0
Lanche	logurte e bola de mistura com fiambre de peru sem glúten ^{6,7,10,13}	444	105	2,3	0,8	15,1	3,6	0,6	4,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com espinafres	190	45	1,2	0,1	6,0	1,7	0,4	1,6
Prato	Borrego cozido com hortelã com esparguete sem glúten e cenoura assada ^{6,13}	867	205	3,3	0,8	36,1	7,2	0,2	1,0
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{6,10,13}	400	95	2,9	0,7	15,2	1,2	0,2	7,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo verde	181	42	0,9	0,1	6,0	1,6	0,4	2,0
Prato	Pescada grelhada com batata cozida e brócolos ⁴	388	92	2,4	0,3	10,0	7,1	0,2	0,8
Sobremesa	Fruta / gelatina sem glúten ¹²	12	3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0
Lanche	logurte, panqueca sem glúten e maçã ^{3,7}	409	98	2,5	0,8	13,0	4,8	0,1	6,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme cenoura com coentros	187	45	1,1	0,2	6,5	1,4	0,3	2,1
Prato	Vitela ao natural com arroz e couve de bruxelas	994	236	7,3	2,3	31,6	10,4	0,1	0,8
Sobremesa	Fruta	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Leite e bola de mistura com queijo sem glúten ^{6,7,10,13}	437	104	3,8	2,1	11,6	5,0	0,3	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, 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



Proteção de serviços de restauração coletiva, incluindo o serviço de refeições pré-preparadas e as atividades de venda em máquinas de distribuição automática, com a aplicação da metodologia de "análise de perigos e controlo de pontos críticos de controlo" aplicado em:

15021 (CNP 1987/CEP-574) - Col. Pina Marique; Banco de Portugal; Mahle; Ed. Sede GGD; Vistone Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.º 4 da Conceição; Centro de Estudos de Fátima; Hosp. Distrital de Faro; Col. S. João de Brito; Col. Lujo Internacional do Porto; Grohe Portugal; S. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Peres; Col. Maria Pia; Col. Planalto; Hospital S.C.M. Entrecomento; Celho - Figueira da Foz; Pina /Dil; Lever; Vodafore; Caetano Coatings - Carregado; SOLVAY; C. S. P. Nossa Sra da Anunciada

FUNDAÇÃO CEBI – Intolerantes ao glúten

Semana de 13 a 17 de outubro de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa juliana	174	41	0,9	0,1	5,7	1,6	0,3	1,5
Prato	Arroz de peixe (escamudo) com coentros ⁴	869	206	2,6	0,4	36,0	8,8	0,2	0,5
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Leite e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{6,7,10,13}	426	102	4,2	1,5	12,0	3,3	0,3	4,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa cenoura com grão ¹⁵	220	52	1,1	0,1	7,1	2,3	0,4	2,0
Prato	Perna de frango corada com molho de limão e massa sem glúten ^{6,13}	1287	292	4,9	1,1	50,9	9,4	0,3	0,4
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	logurte e bola de mistura com fiambre de peru sem glúten ^{6,7,10,13}	444	105	2,3	0,8	15,1	3,6	0,6	4,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme brócolos	204	47	1,1	0,1	6,8	1,8	0,4	1,8
Prato	Lombinhos de escamudo no forno com molho de limão, com batata cozida e feijão verde ⁴	282	67	1,5	0,2	8,0	4,6	0,3	1,3
Sobremesa	Gelatina sem glúten ¹² /fruta	12	3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0
Lanche	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{6,10,13}	400	95	2,9	0,7	15,2	1,2	0,2	7,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa feijão-verde	200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
Prato	Pá de porco assada com arroz e cenoura	1102	261	5,2	1,3	41,9	11,2	0,2	0,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	logurte com «corn flakes» ^{6,7,8,11}	610	144	1,5	0,8	26,7	5,0	0,6	3,7

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de curgete com cenoura	160	38	0,8	0,1	5,5	1,3	0,3	1,9
Prato	Badejo grelhado com batata cozida e macedónia ^{4,15}	374	89	1,9	0,3	9,7	7,0	0,2	1,2
Sobremesa	Gelatina sem glúten ¹² /fruta	12	3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0
Lanche	Leite e bola de mistura com queijo sem glúten ^{6,7,10,13}	437	104	3,8	2,1	11,6	5,0	0,3	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, 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



Prestação de serviços de restauração coletiva, incluindo o serviço de refeições pré-preparadas e as atividades de venda em máquinas de distribuição automática, com a aplicação da metodologia de "análise de perigos e controlo de pontos críticos de controlo" aplicado em:

9901 (CNP 1997/CEP.574) - Col. Pina Marique; Banco de Portugal; Mahle; Ed. Sede GGD; Viteon Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.º 4 da Conceição; Centro de Estudos de Fátima; Hosp. Distrital de Faro; Col. S. João de Brito; Col. Lujo Internacional do Porto; Grohe Portugal; S. B. 29 e 30 e 31 João Bartolomeu Pereira; Col. Maria Pia; Col. Pinarito; Hospital S.C.M. Entrecomento; Celho - Figueira da Foz; Pina /Diz; Leve; Vodafone; Caetano Coatings - Carregado; SOLVAY; C. S. P. Nossa Sra da Anunciada

FUNDAÇÃO CEBI – Intolerantes ao glúten

Semana de 20 a 24 de outubro de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Crema ervilhas ¹⁵	217	51	1,0	0,1	6,8	2,5	0,2	2,0
Prato	Bife de frango grelhado com esparguete sem glúten ^{6,13}	1063	252	3,8	0,8	40,6	9,8	0,2	0,3
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Leite e bola de mistura com crema vegetal sem glúten ^{6,7,10,13}	426	102	4,2	1,5	12,0	3,3	0,3	4,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa couve-flor	214	50	1,3	0,1	7,3	1,6	0,2	1,6
Prato	Corvina grelhada com batata cozida e macedónia ^{4,15}	431	102	3,6	0,6	10,0	6,5	0,1	1,2
Sobremesa	Arroz-doce sem glúten ⁷ /fruta	555	131	0,2	0,0	27,7	1,6	0,0	5,2
Lanche	logurte e bola de mistura com fiambre de peru sem glúten ^{6,7,10,13}	444	105	2,3	0,8	15,1	3,6	0,6	4,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa abóbora com espinafres	190	45	1,2	0,1	6,0	1,7	0,4	1,6
Prato	Vitela estufado com arroz	1177	280	8,6	2,8	38,1	11,9	0,1	0,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com crema vegetal sem glúten ^{6,10,13}	400	95	2,9	0,7	15,2	1,2	0,2	7,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Crema alho francês	204	48	1,1	0,1	6,8	1,7	0,3	2,1
Prato	Red fish no forno com batata corada e feijão verde ⁴	350	83	2,2	0,2	8,8	6,1	0,2	1,3
Sobremesa	Gelatina sem glúten/fruta ¹²	12	3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0
Lanche	logurte, panqueca sem glúten e maçã ^{3,7}	409	98	2,5	0,8	13,0	4,8	0,1	6,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa cenoura	150	36	0,6	0,0	5,4	1,3	0,2	2,3
Prato	Bife de peru grelhado com massa sem glúten e couve de bruxelas ^{6,13}	830	196	2,7	0,4	32,0	10,6	0,2	0,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Leite e bola de mistura com queijo sem glúten ^{6,7,10,13}	437	104	3,8	2,1	11,6	5,0	0,3	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, 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



Prestação de serviços de restauração colectiva, incluindo o serviço de refeições pré preparadas e as actividades de venda em máquinas de distribuição automática, com a aplicação da metodologia de "análise de perigos e controlo de pontos críticos de controlo" aplicada em:

9001 (C.Nº 1997/CEP-574) - Col. Pina Manique; Banco de Portugal; Mahle; Ed. Sede CSD; Viseu; Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.º 50-P da Conselheiro; Centro de Estudos de Física; Hosp. Distrital de Faro; Col. S. João de Brito; Col. Luso Internacional do Porto; Grohe Portugal; E. B. 2º e 3º cido Bartolomeu Perestrelo; Col. Maria Pia; Col. Planalto; Hospital. S.C.M. Entroncamento; Celbi - Figueira da Foz; Fima /Ola; Lever; Vodafone; Castano Coatings - Carregado; SOLVAY; C. S. P. Nossa Sª da Anunciada



FUNDAÇÃO CEBI – Intolerantes ao glúten

Semana de 27 a 31 de outubro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa cenoura com couve	163	39	0,8	0,1	5,5	1,4	0,2	2,3
Prato	Badejo grelhado com batata e feijão verde cozidos ⁴	358	85	1,9	0,3	9,3	6,6	0,2	1,3
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Leite e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{6,7,10,13}	426	102	4,2	1,5	12,0	3,3	0,3	4,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de brócolos	204	47	1,1	0,1	6,8	1,8	0,4	1,8
Prato	Peru ao natural com arroz e cenoura assada	822	195	3,8	0,9	31,7	7,6	0,2	1,0
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	logurte e bola de mistura com fiambre de peru sem glúten ^{6,7,10,13}	444	105	2,3	0,8	15,1	3,6	0,6	4,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa minestrone	171	40	0,9	0,1	5,9	1,4	0,3	2,1
Prato	Pescada grelhada com batata cozida e brócolos cozidos ⁴	388	92	2,4	0,3	10,0	7,1	0,2	0,8
Sobremesa	Gelatina sem glúten ¹² /fruta	12	3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0
Lanche	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{6,10,13}	400	95	2,9	0,7	15,2	1,2	0,2	7,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de grão com espinafres ¹⁵	230	55	1,1	0,2	7,8	2,3	0,4	1,8
Prato	Perna de peru estufada com esparguete sem glúten e couve-flor cozida ^{6,13}	874	207	4,3	1,0	34,0	7,8	0,2	0,7
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	logurte com «corn flakes» ^{6,7,8,11}	496	117	1,6	0,9	20,3	4,1	4,8	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com curgete	160	38	0,8	0,1	5,5	1,3	0,3	1,9
Prato	Red fish no forno com batata corada e ervilhas ^{4,15}	392	93	2,3	0,2	9,8	7,0	0,1	1,0
Sobremesa	Gelatina sem glúten ¹² /fruta	12	3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0
Lanche	Leite e bola de mistura com queijo sem glúten ^{6,7,10,13}	437	104	3,8	2,1	11,6	5,0	0,3	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, 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



Prestação de serviços de restauração colectiva, incluindo o serviço de refeições pré preparadas e as actividades de venda em máquinas de distribuição automática, com a aplicação da metodologia de "análise de perigos e controlo de pontos críticos de controlo" aplicada em:

9001 (C.Nº 1997/CEP-574) - Col. Pina Manique; Banco de Portugal; Mahle; Ed. Sede CSD; Viteon Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.º 50-P da Conselheiro; Centro de Estudos de Física; Hosp. Distrital de Faro; Col. S. João de Brito; Col. Luis Intercontinental do Porto; Grohe Portugal; E. B. 2º e 3º cido Bartolomeu Perestelo; Col. Maria Pia; Col. Planalto; Hospital. S.C.M. Entrancamento; Celbi - Figueira da Foz; Fima /Ola; Lever; Vodafone; Castano Coatings - Carregado; SOLVAY; C. S. P. Nossa Sª da Anunciada