

FUNDAÇÃO CEBI – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)
Semana de 3 a 7 de novembro 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 ^{7,12}								
Prato	Vitela estufada com arroz e ervilhas ¹⁵	903	215	6,8	2,1	27,4	9,8	0,1	0,6
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 ^{7,12}								
Prato	Lombinhos de escamudo ao natural com esparguete e cenoura ralada ^{1,3,4}	818	193	3,5	0,6	29,7	9,5	0,5	2,0
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 e bola de mistura com queijo ^{1,6,7}	650	153	3,6	2,0	22,2	7,6	0,5	7,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres	272	65	1,0	0,1	11,2	1,4	0,3	1,6
Sopa 1	Sopa de abóbora com espinafres ^{7,12}								
Prato	Perna de peru estufada com arroz e lombardo	795	189	4,4	1,0	28,9	7,6	0,2	0,7
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 ^{7,12}								
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 maçã ^{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	Creme de cenoura com coentros	232	55	1,0	0,2	9,2	1,3	0,3	2,2
Sopa 1	Creme de cenoura com coentros ^{7,12}								
Prato	Frango ao natural com arroz e feijão verde	835	198	3,0	0,5	30,7	11,0	0,2	0,6
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

FUNDAÇÃO CEBI – CRECHE E Pré-escolar (3 e 4 anos)
Semana de 10 a 14 de novembro 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 ^{7,12}								
Prato	Pescada ao natural com arroz e brócolos ⁴	954	226	3,8	0,6	37,6	9,8	0,3	0,1
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, 7,12}								
Prato	Frango estufado com esparguete e ervilhas ^{1,3,15}	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 queijo ^{1,6,7}	650	153	3,6	2,0	22,2	7,6	0,5	7,8

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 ^{7,12}								
Prato	Escamudo cozido com batata e feijão-verde cozidos ⁴	352	84	2,4	0,4	9,6	5,3	0,4	1,1
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 ^{7,12}								
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 ^{7,12}								
Prato	Badejo ao natural com massa e macedónia ^{1,3,4,15}	900	213	3,7	0,6	31,1	12,1	0,2	2,0
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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

FUNDAÇÃO CEBI – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)
Semana de 17 a 21 de novembro 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 ^{7,12}								
Prato	Bife de frango ao natural com esparguete e cenoura ^{1,3}	878	208	3,9	0,7	28,8	12,8	0,2	1,9
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 ^{7,12}								
Prato	Pescada estufada ao natural com batata cozida e ervilhas ^{4,15}	386	92	2,4	0,3	9,8	6,5	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 e bola de mistura com queijo ^{1,6,7}	650	153	3,6	2,0	22,2	7,6	0,5	7,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres	272	65	1,0	0,1	11,2	1,4	0,3	1,6
Sopa 1	Sopa de abóbora com espinafres ^{7,12}								
Prato	Vitela ao natural com massa espiral e couve-flor ^{1,3}	969	230	8,1	2,4	26,8	11,9	0,2	2,0
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 ^{7,12}								
Prato	Escamudo no forno ao natural com batata e feijão verde cozidos ⁴	352	84	2,4	0,4	9,6	5,3	0,4	1,1
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 maçã ^{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, 7,12}	239	56	1,0	0,1	9,5	1,6	0,2	1,8
Prato	Peru estufado com arroz e brócolos cozidos	853	203	4,8	1,1	31,1	8,0	0,2	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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

FUNDAÇÃO CEBI – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)
Semana de 24 a 28 de novembro 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 couve	163	39	0,8	0,1	5,5	1,4	0,3	2,3
Sopa 1	Sopa de cenoura com couve ^{7,12}								
Prato	Badejo ao natural com batata e feijão verde cozidos ^{1,3,4}	372	89	2,4	0,3	9,3	6,3	0,2	1,2
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 brócolos	296	69	1,0	0,1	12,5	1,6	0,4	1,8
Sopa 1	Creme de brócolos ^{7,12}								
Prato	Peru estufado com arroz de ervilhas ¹⁵	713	170	5,7	1,3	20,1	8,6	0,2	0,9
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 queijo ^{1,6,7}	650	153	3,6	2,0	22,2	7,6	0,5	7,8

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 ^{7,12}								
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 grão com espinafres ¹⁵	258	61	1,2	0,2	9,4	2,2	0,4	1,8
Sopa 1	Sopa de grão com espinafres ^{7,12,15}								
Prato	Frango estufado com esparguete e macedónia ^{1,3,15}	755	179	3,3	0,6	24,6	11,2	0,2	1,9
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 ^{7,12}								
Prato	Escamudo no forno ao natural com arroz, couve-flor e cenoura cozidos ⁴	752	178	2,7	0,4	30,8	7,0	0,5	0,6
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