

FUNDAÇÃO CEBI – C.M-A Arranhó-Creche

Semana de 01 a 05 dezembro 2025



Segunda

Sopa
Prato
Sobremesa
Lanche 1
Lanche 2

FERIADO

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

Terça

Sopa Sopa de cenoura com massinhas^{1,3,6,7,8,12}
Prato Frango estufado com esparguete e ervilhas^{1,3}
Sobremesa Frutas
Lanche 1 Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia^{1,7}
Lanche 2 Iogurte e bola de mistura com fiambre peru

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

523 125 2,8 0,5 21,2 3,2 0,2 2,4
725 173 5,8 1,7 17,0 12,7 0,2 0,6
238 57 0,5 0,1 13,4 0,2 0,0 13,4
476 113 2,1 0,8 17,0 7,4 5,1 0,1
674 161 4,3 1,7 23,3 6,8 1,0 7,8

Quarta

Sopa Creme de brócolos^{1,6,7,8,12}
Prato Perca cozida com batata e feijão-verde cozido⁴
Sobremesa Frutas
Lanche 1 Papa de farinha de arroz com fruta
Lanche 2 Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal^{1,6,7,11}

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

295 70 2,4 0,4 9,9 2,2 0,2 2,1
338 81 0,7 0,1 11,2 7,0 0,1 1,0
238 57 0,5 0,1 13,4 0,2 0,0 13,4
368 88 1,0 0,2 13,1 7,1 4,5 0,1
415 98 2,5 0,7 16,6 7,5 1,8 0,2

Quinta

Sopa Sopa de feijão verde^{1,6,7,8,12}
Prato Vitela estufada com arroz de cenoura
Sobremesa Frutas
Lanche 1 Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia^{1,7}
Lanche 2 Iogurte e bola de mistura com queijo^{1,7}

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

292 70 2,2 0,4 10,6 1,8 0,2 2,5
932 223 9,3 3,3 21,2 13,0 0,2 0,7
238 57 0,5 0,1 13,4 0,2 0,0 13,4
476 113 2,1 0,8 17,0 7,4 5,1 0,1
665 159 3,5 1,9 23,9 7,3 0,7 7,9

Sexta

Sopa Sopa de nabiças^{1,6,7,8,12}
Prato Lombinhos de escamudo no forno com puré de brócolos⁴
Sobremesa Frutas
Lanche 1 Papa láctea (-40% açúcares)^{1,7}
Lanche 2 Leite com panquecas^{1,3,7}

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

325 78 2,6 0,4 11,6 1,8 0,2 2,3
339 81 0,9 0,1 9,8 8,2 0,1 0,6
238 57 0,5 0,1 13,4 0,2 0,0 13,4
372 88 2,7 1,2 12,9 5,2 2,9 0,1
427 102 2,1 0,9 15,0 5,9 4,1 2,1

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. 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 – C.M.A Arranhó-Creche

Semana de 08 a 12 dezembro 2025



Segunda

Sopa
Prato
Sobremesa
Lanche 1
Lanche 2

FERIADO

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

Terça

Sopa Sopa de couve-flor^{1,6,7,8,12}
Prato Fogonero cozida com batata cozida e macedónia⁴
Sobremesa Frutas
Lanche 1 Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia^{1,7}
Lanche 2 Iogurte e bola de mistura com fiambre peru

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

337 80 2,6 0,4 12,0 2,0 0,2 2,5

333 79 0,7 0,1 11,2 6,6 0,1 0,6

238 57 0,5 0,1 13,4 0,2 0,0 13,4

476 113 2,1 0,8 17,0 7,4 5,1 0,1

674 161 4,3 1,7 23,3 6,8 1,0 7,8

Quarta

Sopa Sopa de abóbora com espinafres^{1,6,7,8,12}
Prato Perna de peru estufada com esparguete e ervilhas^{1,3}
Sobremesa Frutas
Lanche 1 Papa de farinha de arroz com fruta
Lanche 2 Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal^{1,6,7,11}

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

262 62 2,2 0,3 8,8 1,8 0,3 1,7

714 170 6,0 1,7 14,7 14,1 0,2 0,7

238 57 0,5 0,1 13,4 0,2 0,0 13,4

368 88 1,0 0,2 13,1 7,1 4,5 0,1

415 98 2,5 0,7 16,6 7,5 1,8 0,2

Quinta

Sopa Creme de Alho francês^{1,6,7,8,12}
Prato Pescada no forno com puré de feijão verde⁴
Sobremesa Frutas
Lanche 1 Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia^{1,6,7,8,11}
Lanche 2 Iogurte com «corn flakes»^{1,7,8}

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

274 65 2,1 0,3 9,8 1,7 0,2 2,4

341 81 1,1 0,2 10,5 7,1 0,1 1,0

238 57 0,5 0,1 13,4 0,2 0,0 13,4

476 113 2,1 0,8 17,0 7,4 5,1 0,1

665 159 3,5 1,9 23,9 7,3 0,7 7,9

Sexta

Sopa Sopa de cenoura com massinhas^{1,3,6,7,8,12}
Prato Bife de frango com arroz e brócolos cozidos
Sobremesa Frutas
Lanche 1 Papa láctea (-40% açúcares)^{1,7}
Lanche 2 Leite simples e bola de mistura com creme vegetal^{1,6,7,11}

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

523 125 2,8 0,5 21,2 3,2 0,2 2,4

709 170 2,5 0,5 20,9 15,3 0,2 1,3

238 57 0,5 0,1 13,4 0,2 0,0 13,4

372 88 2,7 1,2 12,9 5,2 2,9 0,1

459 110 4,0 2,0 13,9 4,3 0,4 4,2

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. 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 – C.M.A Arranhó-Creche
Semana de 15 a 19 dezembro 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 ^{1,6,7,8,12}	271	65	2,1	0,3	9,7	1,7	0,2	2,3
Prato	Pescada cozida com batata e feijão verde ⁴	346	83	0,9	0,1	11,3	7,2	0,1	1,0
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa láctea de fruta (sem açúcares adicionados)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0
Lanche 2	Leite e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de lentilhas ^{16,10,12}	602	143	2,7	0,4	22,5	6,6	0,2	1,9
Prato	Perna de peru estufada com arroz de ervilhas	709	170	2,5	0,5	20,9	15,3	0,2	1,3
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,7}	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 2	Iogurte e bola de mistura com fiambre de peru ^{1,6,7,12}	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa minestrone ^{1,6,7,8,12}	663	158	2,8	0,4	26,6	6,2	0,2	2,0
Prato	Lombinhos de escamudo assado com cotovelinhos e brócolos cozidos ^{1,3,4}	327	78	0,8	0,1	9,6	7,7	0,1	0,8
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa de farinha de arroz com fruta	368	88	1,0	0,2	13,1	7,1	4,5	0,1
Lanche 2	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7,11}	415	98	2,5	0,7	16,6	7,5	1,8	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,6,7,8,12}	292	70	2,2	0,4	10,6	1,8	0,2	2,5
Prato	Bifes de frango grelhados com puré de cenoura ^{1,3,7,8,12}	832	223	9,3	3,3	21,2	13,0	0,2	0,7
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,7}	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 2	Iogurte e bola de mistura com queijo ^{1,7}	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com espinafres ^{1,6,7,8,12}	262	62	2,2	0,3	8,8	1,8	0,3	1,7
Prato	Perca no forno com batata, e cenoura cozidos ⁴	341	81	0,7	0,1	11,4	6,9	0,1	0,9
Sobremesa	Fruta	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche 1	Papa láctea (-40% açúcares) ^{1,7}	372	88	2,7	1,2	12,9	5,2	2,9	0,1
Lanche 2	Leite com panquecas ^{1,3,7}	427	102	2,1	0,9	15,0	5,9	4,1	2,1

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. 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 – C.M.A-Arranhó-Creche
Semana de 22 a 26 dezembro 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de alho francês ^{1,6,7,8,12}	274	65	2,1	0,3	9,8	1,7	0,2	2,4
Prato	Frango estufado c/ cotovelinhos e ervilhas ^{1,3}	994	238	10,3	3,6	20,2	15,5	0,2	1,3
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa láctea de fruta (sem açúcares adicionados)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0
Lanche 2	Leite simples e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,6,7,8,12}	299	71	2,3	0,4	10,6	1,9	0,2	2,3
Prato	Lombinhos peixe (escamudo) cozido c/ puré de abóbora	334	80	0,8	0,1	11,1	6,8	0,1	1,2
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,7}	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 2	Iogurte e bola de mistura com fiambre de peru ^{1,6,7,12}	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	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 ^{1,6,7,8,12}	262	62	2,2	0,3	8,8	1,8	0,3	1,7
Prato	Borrego estufado com arroz e lombardo	560	134	3,3	1,2	14,7	11,0	0,2	0,9
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa de farinha de arroz com fruta	368	88	1,0	0,2	13,1	7,1	4,5	0,1
Lanche 2	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7,11}	415	98	2,5	0,7	16,6	7,5	1,8	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa									
Prato	NATAL								
Sobremesa									
Lanche 1									
Lanche 2									

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros ^{1,6,7,8,12}	369	88	3,0	0,5	13,4	1,7	0,3	2,4
Prato	Vitela assada ao natural com arroz e feijão verde ^{1,3}	793	190	2,9	0,6	23,0	17,2	0,2	0,2
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa láctea (-40% açúcares) ^{1,7}	372	88	2,7	1,2	12,9	5,2	2,9	0,1
Lanche 2	Leite e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7,11}	459	110	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2	4,2

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. 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 – C.M-A Arranhó-Creche
Semana de 29 a 02 janeiro 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa juliana ^{1,6,7,8,12}	299	71	2,3	0,4	10,6	1,9	0,2	2,3
Prato	Pescada grelhada com batata e macedónia ⁴	358	86	1,1	0,2	11,1	7,4	0,2	1,1
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa láctea de fruta (sem açúcares adicionados)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0
Lanche 2	Leite simples e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com massinhas ^{1,3,6,7,8,12}	523	125	2,8	0,5	21,2	3,2	0,2	2,4
Prato	Frango estufado com esparguete e ervilhas ^{1,3}	725	173	5,8	1,7	17,0	12,7	0,2	0,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,7}	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 2	Iogurte e bola de mistura com fiambre peru	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Crema de brócolos ^{1,6,7,8,12}	295	70	2,4	0,4	9,9	2,2	0,2	2,1
Prato	Perca cozida com batata e feijão-verde cozido ⁴	338	81	0,7	0,1	11,2	7,0	0,1	1,0
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa de farinha de arroz com fruta	368	88	1,0	0,2	13,1	7,1	4,5	0,1
Lanche 2	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7,11}	415	98	2,5	0,7	16,6	7,5	1,8	0,2

Quinta

Sopa	
Prato	ANO NOVO
Sobremesa	
Lanche 1	
Lanche 2	

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de nabijas ^{1,6,7,8,12}	325	78	2,6	0,4	11,6	1,8	0,2	2,3
Prato	Lombinhos de escamudo no forno com puré de brócolos ⁴	339	81	0,9	0,1	9,8	8,2	0,1	0,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa láctea (-40% açúcares) ^{1,7}	372	88	2,7	1,2	12,9	5,2	2,9	0,1
Lanche 2	Leite com panquecas ^{1,3,7}	427	102	2,1	0,9	15,0	5,9	4,1	2,1

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. 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