

FUNDAÇÃO CEBI – Intolerantes ao glúten

Semana de 5 a 9 de janeiro de 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa cenoura com courgete	160	38	0,8	0,1	5,5	1,3	0,3	1,9
Prato	Pescada cozida com batata e feijão verde cozidos ⁴	350	83	2,0	0,3	9,3	6,2	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 legumes	197	47	1,1	0,2	6,7	1,6	0,3	2,3
Prato	Cozido simples (vitela e frango)	466	111	4,5	1,3	9,6	7,4	0,2	1,3
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 cozida, com batata e feijão verde ⁴	350	83	2,0	0,3	9,3	6,2	0,2	1,3
Sobremesa	Gelatina sem glúten/fruta	1656	390	0,0	0,0	86,6	10,8	0,6	84,9
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	Peru estufado 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 nabijas	193	46	1,1	0,2	6,4	1,7	0,3	1,1
Prato	Badejo assado no forno com arroz de ervilhas ^{4,15}	764	181	2,6	0,4	27,6	10,2	0,2	0,5
Sobremesa	Gelatina sem glúten/fruta	1656	390	0,0	0,0	86,6	10,8	0,6	84,9
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. 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 – Intolerantes ao glúten

Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026



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}	794	188	2,3	0,6	31,2	10,0	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	771	183	4,1	0,4	25,3	10,7	0,3	0,5
Sobremesa	Fruta / gelatina sem glúten	1656	390	0,0	0,0	86,6	10,8	0,6	84,9
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	Estufado de borrego com esparguete sem glúten e cenoura assada ^{6,13}	761	180	2,9	0,7	31,6	6,3	0,2	1,2
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 creme vegetal sem glúten ^{6,7,10,13}	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	Corvina assada com batata cozida e feijão verde cozidos ⁴	341	81	1,9	0,3	9,2	5,9	0,2	1,3
Sobremesa	Fruta / gelatina sem glúten	1656	390	0,0	0,0	86,6	10,8	0,6	84,9
Lanche	logurte, panqueca sem glúten e fruta ⁷	395	94	1,8	0,6	14,3	4,2	0,8	6,9

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	Pá de porco assada com alecrim e tomilho com arroz	1036	245	4,2	1,0	39,0	12,4	0,1	0,2
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. 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



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" aplicada em:
15021 (CNP 1997/CEP.574) - Col. Pina Manique; 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. Luso Internacional do Porto; Grohe Portugal; S. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Peres; Col. Maria Pia; Col. Planalto; Hospital S.C.M. Entrecampos; Celho - Figueira da Foz; Fina /Diz; Lever; Vodafore; Caetano Coatings - Carregado; SOLVAY; C. S. P. Nossa Sra da Anunciada



FUNDAÇÃO CEBI – Intolerantes ao glúten

Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026

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	Empadão de atum com arroz e cenoura ⁴	1000	237	8,1	0,6	33,0	11,3	0,5	0,6
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 batata cozida e feijão verde ⁴	282	67	1,5	0,2	8,0	4,6	0,3	1,3
Sobremesa	Gelatina sem glúten/fruta	1656	390	0,0	0,0	86,6	10,8	0,6	84,9
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	Vitela estufada com alecrim com arroz e cenoura	909	216	6,5	2,1	29,5	9,1	0,2	1,0
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 curgete com cenoura	160	38	0,8	0,1	5,5	1,3	0,3	1,9
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	Gelatina sem glúten/fruta	1656	390	0,0	0,0	86,6	10,8	0,6	84,9
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. 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



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" aplicada em:
- 8001 (C.N.P. 1987/CEP.574) - Col. Pina Marique; Banco de Portugal; Mahle; Ed. Sede GGD; Vistron 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; Fina /Diz; Lever; Vodafore; Caetano Coatings - Carregado; SOLVAY; C. S. P. Nossa Sra da Anunciada

FUNDAÇÃO CEBI – Intolerantes ao glúten

Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme 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}	1041	246	3,4	0,5	40,9	12,7	0,2	0,1
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 couve-flor	214	50	1,3	0,1	7,3	1,6	0,2	1,6
Prato	Meia desfeita de bacalhau com ovo ^{3,4,15}	471	112	3,4	0,6	11,0	8,4	1,0	0,8
Sobremesa	Arroz-doce sem glúten ⁷ /fruta	554	131	0,2	0,1	27,7	3,9	0,1	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	Peru estufado com massa sem glúten ^{6,13}	907	214	3,0	0,7	35,7	11,1	0,2	0,7
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	Creme 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	1656	390	0,0	0,0	86,6	10,8	0,6	84,9
Lanche	logurte e bola de mistura com queijo sem glúten ^{6,7,10,13}	515	123	3,9	2,0	14,5	6,4	0,5	4,1

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	Vitela ao natural com massa sem glúten e couve de bruxelas ^{6,13}	992	235	7,4	2,5	31,9	9,9	0,2	1,0
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. 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