

FUNDAÇÃO CEBI – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)
Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com curgete	195	46	0,8	0,1	7,6	1,3	0,2	1,9
Sopa 1	Sopa de cenoura com curgete ^{7,12}								
Prato	Massinha (cotovelinhos) de peixe (pescada) com brócolos ^{1,3,4}	283	67	2,5	0,4	5,4	5,3	0,3	1,3
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea 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 legumes	203	48	1,2	0,2	6,7	1,8	0,3	1,9
Sopa 1	Creme de legumes ^{7,12}								
Prato	Frango estufado com arroz, couve lombardo e cenoura	735	174	2,9	0,5	27,1	9,3	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}								

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	Lombinho de escamudo com batata e feijão verde cozido 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	Peru estufado com esparguete, couve-flor e cenoura cozidos ^{1,3}	848	201	5,2	1,1	27,7	9,6	0,2	2,1
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 nabiças	288	68	0,9	0,1	12,2	1,8	0,2	1,2
Sopa 1	Sopa de nabiças ^{7,12}								
Prato	Badejo no forno ao natural com arroz e ervilhas cozidas ^{4,15}	763	181	2,6	0,4	28,7	8,8	0,2	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

FUNDAÇÃO CEBI – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)
Semana de 9 a 13 de fevereiro de 2026



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	Frango estufado com esparguete e feijão verde cozidos ^{1,3}	342	82	2,7	0,5	5,5	8,3	0,3	1,0
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 arroz e cenoura ralada ⁴	793	188	2,9	0,4	32,6	7,3	0,5	0,7
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}	573	135	2,0	0,9	22,4	6,1	0,6	7,9

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 de grão ¹⁵	224	53	1,2	0,2	7,8	1,7	0,4	2,0
Sopa 1	Sopa de grão com massinhas ^{1,3,7,12,15}	367	87	1,2	0,2	16,6	1,5	0,3	2,0
Prato	Corvina ao natural com batata e feijão verde cozidos ⁴	407	97	2,8	0,4	10,5	6,5	0,2	1,2
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 ^{1,6,7,8,12}	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	Iogurte, panqueca e maçã ^{1,3,7}								

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	Vitela assada ao natural com arroz e couve bruxelas	969	231	7,8	2,4	29,5	9,9	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 16 a 20 de fevereiro de 2026



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	Escamudo ao natural com arroz e macedónia ^{4,15}	778	184	2,8	0,4	31,9	7,2	0,4	0,0
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)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

FERIADO

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	Pescada estufada ao natural com arroz e feijão-verde cozidos ⁴	707	168	2,7	0,4	27,8	7,2	0,2	1,0
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	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	Peru estufado com esparguete de cenoura ^{1,3}	812	193	4,9	1,1	26,6	9,2	0,2	2,2
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	Corvina cozida com batata e brócolos cozidos ⁴	444	105	3,2	0,5	11,2	7,3	0,2	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 farinha de 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 23 a 27 de fevereiro de 2026



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 ^{7,12,15}								
Prato	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura	857	203	3,3	0,6	31,7	10,7	0,2	0,7
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 de ervilhas ^{4,15}	775	184	2,9	0,4	30,2	8,1	0,2	0,7
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 fiambre de peru ^{1,6,7}	573	135	2,0	0,9	22,4	6,1	0,6	7,9

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	Peru ao natural com esparguete e couve flor ^{1,3}	937	222	5,7	1,3	30,4	10,7	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	Lombinho escamudo no forno ao natural com batata e feijão verde ⁴	352	84	2,4	0,4	9,6	5,3	0,4	1,1
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	296	70	1,0	0,1	12,5	1,5	0,3	2,1
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,6,7,8,11}	296	70	1,0	0,1	12,5	1,5	0,3	2,1
Lanche 1	Iogurte, panqueca e maçã ^{1,3,7}	296	70	1,0	0,1	12,5	1,5	0,3	2,1

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	Vitela estufada com arroz e brócolos cozidos	939	223	7,5	2,3	28,8	9,6	0,2	0,6
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha de 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