

FUNDAÇÃO CEBI- CRECHE (sala amarela)

Semana de 26/01/2026 a 30/01/2026



				Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira		Sopa	Grão	1,9 gr	3,2 gr	10,7 gr	80 Kcal
		Prato	Frango estufado com arroz	34,1 gr	0,8 gr	10,7 gr	79 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa farinha maizena com fruta / Leite simples com pão com creme vegetal				
Terça-Feira		Sopa	Agrião	4,0 gr	5,2 gr	23,4 gr	74 Kcal
		Prato	Badejo ao natural com batata cozida e cenoura	22gr	11,2 gr	19,7 gr	173 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta / logurte pão com fiambre de peru				
Quarta-Feira		Sopa	creme de cenoura	3,5 gr	5,3 gr	22,4 gr	62 Kcal
		Prato	Peru estufado com arroz e legumes	14,7 gr	1,2 gr	11,0 gr	134 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa farinha de arroz com fruta / Sumo (sem adição de açúcar) com pão com queijo				
Quinta-Feira		Sopa	Couve lombarda	3,8 gr	5,3 gr	24,0 gr	97 Kcal
		Prato	Pescada cozida com batata cozida e brócolos	7,2 gr	1,1 gr	10,1 gr	80 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta / logurte com Cornflakes				
Sexta-Feira		Sopa	Lentilhas	8,4 gr	3,4 gr	22,8 gr	88 Kcal
		Prato	Borrego estufado com fusilli	17,8 gr	2,9 gr	23,0 gr	190 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa de farinha de espelta com fruta / Leite simples com pão com queijo				



FUNDAÇÃO CEBI FONTE BOA DOS NABOS- CRECHE (sala amarela)

Semana de 02/02/2026 a 06/02/2026



gertal

				Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira		Sopa	Creme de brócolos	2,0 gr	3,2 gr	11,5 gr	76 Kcal
		Prato	Pescada assada com batata e legumes	29,1 gr	24,0 gr	18,8 gr	143 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa farinha maizena com fruta / Leite simples com pão com creme vegetal				
Terça-Feira		Sopa	Abóbora com agrião	2,1 gr	3,2 gr	11,7 gr	84 Kcal
		Prato	Frango estufado com esparguete	13,1 gr	2,4 gr	21,9 gr	164 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta / logurte pão com fiambre de peru				
Quarta-Feira		Sopa	Alho francês	1,9 gr	3,2 gr	10,7 gr	80 Kcal
		Prato	Maruca cozida com batata e cenoura cozidos	34,1 gr	0,8 gr	10,7 gr	79 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa farinha de arroz com fruta / Sumo (sem adição de açúcar) com pão com queijo				
Quinta-Feira		Sopa	Nabiças	4,0 gr	5,2 gr	23,4 gr	74 Kcal
		Prato	Perú estufado com arroz branco e lombardo	22gr	11,2 gr	19,7 gr	173 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta / logurte com panquecas				
Sexta-Feira		Sopa	Creme de cenoura	3,1 gr	3,2 gr	13,1 gr	70 Kcal
		Prato	Badejo cozido com batata e ervilhas cozidas	24,7 gr	1,4 gr	35,4 gr	89 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa de farinha de espelta com fruta / Leite simples com pão com queijo				

EMPRESA CERTIFICADA

ISO 9001

ISO 14001

OHSAS 18001

ISO 22000

Prestitação de serviços de restauração colectiva, incluindo o serviço de refeições para proprietários e as actividades de venda em máquinas de distribuição automática, com a aplicação de metodologias de "análise de perigos e controlo de pontos críticos de controlo" aplicadas em:

- 0001 [L.P. 1817/2015-218] - Col. Pina Marques, Bairro do Portugal, Matilde, 65, S. João C.D.; Vidaflore Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.º 4, 5 e 6 da Conceição; Centro de Estudos de Fátima; Hosp. Central de Faro; Col. S. João de Brito; Col. Luis Interacional do Porto; Grátis Portugal; E. B. 2º e 3º ciclo Barão - mais Penafiel; Col. Maria Pia; Col. Planalto; Hospital S.C.M. Esporimense; Col. Riquelme da Paz; Rua D.º Luís Vaz de Camões; Casanova Castanho - Camagosto; D.º V. C. S. P. Nossa Sr.ª da Assunção;
- 0002 [L. P. 2006/0001/001] - Instituto Nuno Álvares Pereira - Hosp. Vitor Bica, 64, P.º 1º; Hosp. Piquet - Centro Assistencial Portugal; S.A. Mangualde;
- 0003 [L. P. 2009/001/004] - Vidaflore - Lisboa; Fimra CDA - 5º P.º da Av.ª Vitorino - Palmela; Yazarí Salgado de Ovar - Ovar; S.D. - Ovar; Cimpor - Indústria da Cimentaria, S.A. - Sacalães e Alentejo; Piquet Citron - Mangualde; Glória Hódias, C.D.R. (Figueira da Foz); Famosa, Bairro do Portugal; S.º José C.D. - Col. S. João de Brito; Galp Energia (Lda); Ponting (Casta - Aveiro);
- 22000 [L. P. 2009/004/003] - Instituto Nuno Álvares; Santarém; CEBI; Fimra/CDA; Vidaflore; Col. S. João de Brito; GALP Energia; Yazarí Salgado de Ovar; Matilde; Colégio Luis Interacional do Porto; Piquet Citron - Mangualde; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo

FUNDAÇÃO CEBI- CRECHE (sala amarela)

Semana de 09/02/2026 a 13/02/2026



				Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira		Sopa	Legumes	4,6 gr	5,2 gr	24,1 gr	162 Kcal
		Prato	Frango estufado com esparguete	25,4 gr	1,7 gr	28,0 gr	233 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa farinha maizena com fruta / Leite simples com pão com creme vegetal				
Terça-Feira		Sopa	Creme de alho francês	3,3 gr	5,1 gr	22,1 gr	149 Kcal
		Prato	Fogonero cozido com batata e legumes	22,8 gr	6,8 gr	20,0 gr	262 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta / Iogurte pão com fiambre de peru				
Quarta-Feira		Sopa	Abóbora	3,5 gr	5,3 gr	22,4 gr	153 Kcal
		Prato	Peru estufado com arroz e cenoura	17,6 gr	13,1 gr	27,7 gr	302 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa farinha de arroz com fruta / Sumo (sem adição de açúcar) com pão com queijo				
Quinta-Feira		Sopa	Hortaliça	3,8 gr	5,3 gr	24,0 gr	160 Kcal
		Prato	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos	15,3 gr	10,1 gr	20,3 gr	236 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta / Iogurte com Cornflakes				
Sexta-Feira		Sopa	Creme de cenoura	8,4 gr	3,4 gr	22,8 gr	158 Kcal
		Prato	Frango estufado com fusilli tricolor	25,7 gr	4,3 gr	0,7 gr	155 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa de farinha de espelta com fruta / Leite simples com pão com queijo				



Semana de 16/02/2026 a 20/02/2026



gertal

			 gertal	Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira		Sopa	Creme de cenoura e courgete	2,0 gr	3,2 gr	11,5 gr	82 Kcal
		Prato	Badejo cozido com batata e feijão verde	29,1 gr	24,0 gr	52,1 gr	545 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa farinha maizena com fruta / Leite simples com pão com creme vegetal				

Terça-Feira	Sopa	Creme de lentilhas	2,1 gr	3,2 gr	11,7 gr	84 Kcal
	Prato	Vitela estufada com arroz e cenoura	15,7 gr	6,1 gr	34,8 gr	261 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta / logurte pão com fiambre de peru				

Quarta-Feira	Sopa	Legumes	1,9 gr	3,2 gr	10,7 gr	80 Kcal
	Prato	Pescada cozida com batata e brócolos	34,1 gr	15,0 gr	51,1 gr	481 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Papa farinha de arroz com fruta / Sumo (sem adição de açúcar) com pão com queijo				

Quinta-Feira	Sopa	Agrião com abóbora	4,0 gr	5,2 gr	23,4 gr	158 Kcal
	Prato	Frango corado com arroz e legumes	22gr	11,2 gr	19,7 gr	226 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta / logurte com panquecas				

Sexta-Feira	Sopa	Couve portuguesa	3,1 gr	3,2 gr	13,1 gr	94 Kcal
	Prato	Peixe estufado com legumes	24,7 gr	1,4 gr	35,4 gr	256 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Papa de farinha de espelta com fruta / Leite simples com pão com queijo				

