

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS
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 ^{7,12}	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,4	2,1
Prato	Massinha (cotovelinhos) de peixe (escamudo) com coentros ^{1,3,4}	243	58	1,6	0,3	5,5	4,9	0,5	1,0
Dieta	Pescada cozida, batata e feijão-verde cozidos ⁴	357	85	2,1	0,3	9,4	6,4	0,1	1,2
Vegetariana	Pizza vegetariana (queijo, cogumelos, pimento e azeitonas) ^{1,7,12}	822	197	6,6	1,7	25,9	6,8	1,1	1,7
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	193	46	0,9	0,2	6,6	1,8	0,3	2,0
Prato	Arroz de aves	980	232	2,5	0,4	38,5	13,4	0,2	0,1
Dieta	Cozido simples (vitela e frango)	454	108	4,6	1,4	8,1	8,0	0,2	1,3
Vegetariana	Ervilhas com ovo escalfado ^{3,15}	342	82	3,8	0,8	4,2	5,6	0,2	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7}	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa minestrone ^{7,12}	663	158	2,8	0,4	26,6	6,2	0,3	2,0
Prato	Lasanha de cavala com espinafres ^{1,3,4,7}	519	124	6,6	2,3	9,5	5,9	0,4	1,0
Dieta	Badejo assado no forno com batata e feijão-verde cozidos ⁴	345	82	1,8	0,3	8,9	6,4	0,1	1,2
Vegetariana	Favas guisadas com coentros ¹⁵	663	157	1,5	0,2	29,1	5,0	0,3	1,4
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) ^{1,6}	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	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 ^{7,12}	200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
Prato	Jardineira (porco, ervilhas , batata, cenoura e feijão verde) ¹⁵	375	89	2,7	0,7	8,5	6,4	0,2	1,5
Dieta	Peru estufado com esparguete e couve-flor cozida ^{1,3}	813	192	2,9	0,5	27,5	12,8	0,1	1,8
Vegetariana	Caril de grão com legumes ^{9,10,11,12,15}	760	181	3,8	1,8	29,9	5,3	0,3	1,1
Sobremesa	Fruta	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Iogurte com «corn flakes» ^{1,6,7,8,11}	843	199	1,4	0,8	40,1	5,6	0,9	3,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}	208	49	1,0	0,2	7,4	1,8	0,2	1,1
Prato	Panados de pescada com arroz com mistura de legumes ^{1,2,3,4,6,7,10,14}	902	214	2,0	0,4	41,4	7,0	0,2	0,7
Dieta	Lombinhos de escamudo no forno com batata corada e ervilhas cozidas ^{4,15}	325	77	1,5	0,2	8,4	6,3	0,3	0,9
Vegetariana	Feijão branco guisado com espinafres, abóbora e pimentos com massa ^{1,3,15}	683	162	2,0	0,3	21,9	9,4	0,3	1,6
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7}	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

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, 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 - JOVENS
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 ^{7,12}	264	61	1,0	0,1	10,4	1,6	0,3	2,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (vitela) ^{1,3,6,12}	623	149	8,8	3,1	9,0	8,1	0,7	0,9
Dieta	Tirinhas de frango grelhadas com mel, tomilho, massa esparguete e feijão verde cozido ^{1,3}	381	91	2,3	0,4	7,5	9,4	0,3	2,5
Vegetariana	Lasanha de espinafres, cogumelos e ervilhas ^{1,3,7,15}	313	75	2,6	1,3	8,1	3,2	0,3	1,4
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	196	46	1,0	0,1	6,6	1,7	0,4	1,8
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura ^{2,3,4,6}	1285	307	18,9	2,2	22,5	11,1	1,6	0,5
Dieta	Red fish ao natural com arroz de legumes ⁴	715	169	3,5	0,4	24,5	9,3	0,2	0,9
Vegetariana	Cozido vegetariano (feijão , cenoura, nabo, lombardo, ovo cozido e hortelã) ^{3,15}	710	169	2,8	0,5	24,3	9,2	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	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7}	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres ^{7,12}	159	37	0,6	0,1	5,9	1,3	0,1	1,9
Prato	Febras de porco de cebolada com puré ^{7,12}	470	112	5,4	2,3	8,1	7,4	0,2	1,3
Dieta	Estufado de borrego com esparguete e cenoura assada ^{1,3}	771	182	3,4	0,8	27,6	8,8	0,2	2,4
Vegetariana	Tomate recheado com soja e arroz ^{1,5,6,8,11,12,15}	786	187	4,3	0,6	28,2	7,3	0,1	1,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) ^{1,6}	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	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 massinhas ^{1,3,7,12,15}	252	59	0,9	0,1	10,4	1,6	0,4	2,0
Prato	Salmão com tagliatelli e mistura de legumes ^{1,3,4}	1078	257	9,5	1,8	30,8	10,9	0,2	2,0
Dieta	Corvina assada com batata cozida e feijão verde ⁴	332	79	1,9	0,3	8,9	5,8	0,1	1,4
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de salsa ^{1,3,7}	389	93	2,3	0,3	11,8	4,7	0,5	1,0
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Iogurte com «corn flakes» ^{1,6,7,8,11}	843	199	1,4	0,8	40,1	5,6	0,9	3,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros ^{7,12}	252	60	1,0	0,1	10,5	1,4	0,3	2,1
Prato	Strogonoff (de frango) com arroz ⁷	833	198	4,2	1,6	28,8	10,4	0,1	0,4
Dieta	Vitela ao natural com arroz e couve de bruxelas	898	214	7,6	2,5	24,8	10,7	0,1	1,0
Vegetariana	Massada de seitan com feijão ^{1,6,15}	1066	250	2,1	0,2	45,9	11,4	0,1	0,5
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7}	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

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, 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 CEPI - JOVENS
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 ^{7,12}	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	0,1	1,5
Prato	Empadão (arroz) de atum com mistura de legumes ⁴	926	220	7,4	0,5	30,4	10,8	0,5	1,7
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos ⁴	362	86	1,8	0,3	8,7	0,8	8,1	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (ovo, grão , massa, couve e cenoura) ^{1,3,15}	412	98	3,3	0,6	10,1	5,7	0,5	0,9
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0

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 ^{7,12}	204	47	1,1	0,1	6,8	1,8	0,4	1,8
Prato	Filetes de pescada com crocante de ervas aromáticas com arroz de feijão ^{1,3,4,7,15}	980	233	6,0	1,0	32,2	11,8	0,2	0,5
Dieta	Lombinhos de escamudo no forno com molho de limão, com batata e feijão-verde ⁴	329	78	1,6	0,2	8,8	1,5	0,2	1,2
Vegetariana	Feijoada com quinoa e alho francês ^{1,6,8,11,15}	1051	249	3,6	0,4	36,6	12,4	0,1	3,0
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) ^{1,6}	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	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 ^{7,12}	200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
Prato	Pá de porco marinada em citrinos com esparguete ^{1,3}	470	112	5,4	2,3	8,1	7,4	0,2	1,3
Dieta	Perna de peru estufada com esparguete e cenoura assada ^{1,3}	889	211	6,2	2,1	28,8	1,0	9,1	0,2
Vegetariana	Legumes à brás ³	1277	305	19,9	2,2	24,9	5,4	0,6	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	logurte com «corn flakes» ^{1,6,7,8,11}	843	199	1,4	0,8	40,1	5,6	0,9	3,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de curgete com cenoura ^{7,12}	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,4	2,1
Prato	Bacalhau à brás ^{3,4}	1285	307	18,9	2,2	22,5	11,1	1,6	0,5
Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e macedónia ^{4,15}	356	84	1,8	0,3	8,8	7,1	0,1	1,3
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, feijão frade , brócolos, cenoura e cogumelos) ¹⁵	798	189	1,8	0,4	30,2	10,5	0,1	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	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7}	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

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, 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 - JOVENS
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 ^{7,12,15}	188	44	0,6	0,1	6,8	1,8	0,2	2,4
Prato	Empadão (arroz) de vitela ^{6,12}	1081	257	8,0	2,8	36,1	9,2	0,5	0,9
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz esparregado ^{1,3,7}	859	203	3,2	0,6	29,6	12,7	0,1	1,7
Vegetariana	Tortilha de legumes ^{3,15}	387	92	3,9	0,8	9,3	4,6	0,2	1,4
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	283	66	1,2	0,1	11,5	1,5	0,2	1,8
Prato	Salada russa (ervilhas) de pescada com ovo e maionese ^{1,3,4,5,10,12,15}	432	103	4,3	0,6	7,6	7,7	0,2	1,0
Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e macedônia ^{4,15}	356	84	1,8	0,3	8,8	7,1	0,1	1,3
Vegetariana	Massa gratinada com cogumelos, ervilhas e couve flor ^{1,3,7,15}	282	68	2,6	0,4	7,7	1,0	3,5	0,2
Sobremesa	Fruta/arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}	605	143	1,2	0,7	28,3	4,4	0,1	15,8
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7}	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres ^{7,12}	159	37	0,6	0,1	5,9	1,3	0,1	1,9
Prato	Feijoada (porco, couve lombardo, cenoura e feijão catarino) ¹⁵	744	178	3,6	0,8	21,0	12,8	0,2	1,0
Dieta	Peru estufado com esparguete e brócolos cozidos ^{1,3}	784	185	2,8	0,5	26,2	12,4	0,1	1,7
Vegetariana	Salteado de tofu com arroz ^{1,6}	358	85	1,2	0,2	12,8	4,4	0,2	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) ^{1,6}	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	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 ^{7,12}	264	61	1,0	0,1	10,4	1,6	0,3	2,1
Prato	Massa gratinada com atum e mistura de legumes ^{1,3,4,7}	504	121	8,6	1,7	5,4	8,3	0,6	1,0
Dieta	Red fish no forno com batata corada e feijão verde ⁴	337	80	1,9	0,2	8,5	6,0	0,1	1,3
Vegetariana	Chili (feijão catarino) com soja e arroz ^{1,5,6,8,11,12,15}	389	93	2,3	0,3	11,8	4,7	0,5	1,0
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Iogurte, panqueca e fruta ^{1,3,7}	400	96	3,2	1,8	12,6	4,0	0,2	7,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com cotovelinhos ^{1,3,7,12}	170	40	0,5	0,1	6,7	1,3	0,2	2,3
Prato	Perna de frango estufada em alho francês com arroz	1138	270	5,4	0,3	41,7	13,3	0,2	0,2
Dieta	Vitela ao natural com arroz e couve-de-bruxelas	543	130	7,7	2,5	5,2	1,0	9,5	0,2
Vegetariana	Ratatouille de legumes com pão torrado ¹	437	104	3,2	0,4	14,9	2,4	3,0	0,4
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7}	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

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