

FUNDAÇÃO CEBI – Intolerantes ao glúten

Semana de 1 a 5 de junho de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme ervilhas ¹⁵	338	80	2,1	0,3	12,3	2,8	0,2	1,6
Prato	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	837	200	4,7	1,3	24,6	14,0	0,3	0,2
Sobremesa	Fruta/gelado	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Leite e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{3,6,7,10,13}	491	118	3,7	0,6	16,5	4,5	0,3	0,4
Terça									
Sopa	Sopa couve-flor	124	30	0,2	0,0	3,4	3,7	0,0	2,8
Prato	Red fish assado com batata cozida e macedónia ⁴¹⁵	333	79	0,7	0,1	11,2	6,6	0,2	0,6
Sobremesa	Gelatina sem glúten/fruta ¹²	282	66	0,1	0,0	14,8	1,8	0,1	14,8
Lanche	logurte e bola de mistura com fiambre de peru sem glúten ^{3,6,7, 10,13}	644	154	3,2	1,4	24,5	6,2	0,9	0,6
Quarta									
Sopa	Sopa abóbora com espinafres	213	51	1,8	0,3	7,1	1,6	0,2	1,6
Prato	Arroz de aves	457	109	2,6	0,8	13,1	8,0	0,3	0,8
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{3,6,7,10,13}	410	97	3	0,6	16,5	4,5	0,3	0,4
Quinta									
FERIADO									
Sexta									
Sopa	Sopa cenoura	301	72	2,4	0,3	10,8	1,5	0,2	2,3
Prato	Pá de porco assada com alecrim com massa sem glúten	960	230	10,6	3,5	22,8	10,2	1,5	1,5
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Leite e bola de mistura com queijo sem glúten ^{3,6,7,10,13}	491	118	3,7	0,6	16,5	4,5	0,3	0,4

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



Prestação de serviços de restauração colectiva, incluindo o serviço de refeições pré-preparadas e as actividades de venda em máquinas de distribuição automática, com a aplicação da metodologia de "análise de perigos e controlo de pontos críticos de controlo" aplicado em:

9901 (C.NP 1997/CEP-574) - Col. Pina Manique; Banco de Portugal; Mahle; Ed. Sede CGD; Viseum Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.º 4 Sr.ª da Conceição; Centro de Estudos de Fátima; Hosp. Distrital de Faro; Col. S. João de Brito; Col. Luso Internacional do Porto; Grohe Portugal; S. D. 2º e 3º-cdo Bartolomeu Pereira; Col. Maria Pia; Col. Pinarho; Hospital S.C.M. Entrecampano; Celho - Figueira da Foz; Fina /Dil; Leiver; Vodyfory; Caetano Coatings - Carregado; SOLVAY; C. S. P. Nossa Sra da Anunciada

FUNDAÇÃO CEBI – Intolerantes ao glúten Semana de 8 a 12 de junho 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	255	61	2,0	0,3	9,0	1,5	0,2	2,2
Prato	Pescada cozida com batata e feijão verde cozidos ⁴	1159	277	12,8	0,8	23,4	16,3	0,2	1,0
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Leite e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{3,6,7,10,13}	491	118	3,7	0,6	16,5	4,5	0,3	0,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de legumes	460	109	2,0	0,3	16,8	5,5	0,2	1,7
Prato	Perna de peru estufada com arroz e cenoura assada	870	206	3,0	0,7	27,7	16,9	0,3	0,2
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	logurte e bola de mistura com fiambre de peru sem glúten ^{3,6,7,10,13}	644	154	3,2	1,4	24,5	6,2	0,9	0,6

Quarta

FERIADO

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa feijão-verde	346	82	2,1	0,4	13,6	2,1	0,3	2,2
Prato	Vitela ao natural com esparguete sem glúten e couve flor cozida	846	202	6,4	1,8	20,7	14,9	0,3	1,3
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	logurte com «corn flakes» ⁷ .	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	321	76	2,0	0,3	12,8	1,7	0,3	2,5
Prato	Badejo assado no forno com arroz de ervilhas ^{4,15}	369	88	0,8	0,1	12,2	7,7	0,2	0,8
Sobremesa	Gelatina sem glúten/fruta ¹²	282	66	0,1	0,0	14,8	1,8	0,1	14,8
Lanche	Leite e bola de mistura com queijo sem glúten ^{3,6,7,10,13}	491	118	3,7	0,6	16,5	4,5	0,3	0,4

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



Prestação de serviços de restauração colectiva, incluindo o serviço de refeições pré-preparadas e as actividades de venda em máquinas de distribuição automática, com o aplicação da metodologia de "análise de perigos e controlo de pontos críticos de controlo" aplicado em:
5001 (CNI 1597/CEP-274) - Col. Pina Manique; Banco de Portugal; Maife; Ed. Sede CGD; Viseum Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.º 51 e 52 da Condição; Centro de Estudos de Física; Hosp. Distrital de Faro; Col. S. João de Brito; Col. Lujo Internacional do Porto; Grate Portugal; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo; Col. Maria Pia; Col. Planalto; Hospital. S.C.M. Entroncamento; Calba - Figueira da Foz; Rina /Dda Leves; Vozdafone; Castelo Coelings - Carregado; SOLVAY; E. S. P. Nossa Sra da Anunciada

FUNDAÇÃO CEBI – Intolerantes ao glúten Semana de 15 a 19 de junho de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa alho francês	276	66	2,2	0,3	9,7	1,7	0,2	2,1
Prato	Tirinhas de frango grelhadas com mel, tomilho com massa sem glúten e feijão verde cozido	961	230	9,9	3,5	19,8	14,8	0,2	1,4
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Leite e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{3,6,7, 10, 13}	491	118	3,7	0,6	16,5	4,5	0,3	0,4
Terça									
Sopa	Couve lombarda	356	85	2,2	0,3	13,8	2,2	0,3	2,0
Prato	Red fish ao natural com arroz de legumes ⁴	327	78	0,8	0,1	10,5	6,9	0,2	1,0
Sobremesa	Fruta / gelatina sem glúten ¹²	282	66	0,1	0,0	14,8	1,8	0,1	14,8
Lanche	logurte e bola de mistura com fiambre de peru sem glúten ^{3,6,7,10,13}	644	154	3,2	1,4	24,5	6,2	0,9	0,6
Quarta									
Sopa	Abóbora com espinafres	277	66	1,8	0,3	10,4	1,8	0,3	1,6
Prato	Vitela ao natural com esparguete sem glúten e cenoura assada	733	175	2,9	1,0	21,4	15,1	0,3	0,3
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{3,6,7,10,13}	410	97	3,0	0,7	15,6	7,9	0,9	0,2
Quinta									
Sopa	Caldo verde	231	55	2,1	0,6	6,3	2,7	0,3	0,2
Prato	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos ^{3,4,15}	363	87	3,3	0,5	5,2	1,1	8,5	0,3
Sobremesa	Fruta / gelatina sem glúten ¹²	282	66	0,1	0,0	14,8	1,8	0,1	14,8
Lanche	logurte, maçã e panqueca sem glúten ⁷	557	133	2,8	1,4	18,6	7,9	0,7	0,6
Sexta									
Sopa	Creme cenoura com coentros	399	95	2,5	0,4	15,9	2,0	0,3	2,2
Prato	Jardineira (porco)	804	192	6,8	1,9	19,9	12,4	0,2	1,4
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Leite e bola de mistura com queijo sem glúten ^{3,6,7,10,13}	335	80	1,9	1,0	11,7	5,2	4,0	0,1

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



Prestação de serviços de restauração colectiva, incluindo o serviço de refeições pré-preparadas e as actividades 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:

9001 (CNF 1987/CEP-574) - Col. Pina Manique; Banco de Portugal; Mahle; Ed. Sede GGD; Viseon Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.º 4 Sr.ª da Conceição; Centro de Estudos de Fátima; Hosp. Distrital de Faro; Col. S. João de Brito; Col. Luso Internacional do Porto; Grohe Portugal; S. D. 2º e 3º do Bartolomeu Neresim; Col. Maria Pia; Col. Pinarillo; Hospital S.C.M. Entonamento; Celbi - Figueira da Foz; Fina /Dil; Leiver; Vodyfere; Caetano Coatings - Carregado; SOLWAY; C. S. P. Nossa Sra da Anunciada

FUNDAÇÃO CEBI – Intolerantes ao glúten Semana de 22 a 26 de junho de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa juliana	275	66	2,2	0,3	9,7	1,6	0,2	2,4
Prato	Arroz de peixe (escamudo) com coentros ⁴	880	331	20,1	5,7	26,8	10,5	1,9	0,1
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Leite e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{3,6,7,10,13}	491	118	3,7	0,6	16,5	4,5	0,3	0,4
Terça									
Sopa	Sopa cenoura com grão ¹⁵	584	139	3,1	0,4	21,3	6,0	0,2	2,4
Prato	Perna de frango corada com molho de limão e massa sem glúten	554	132	3,7	1,1	14,9	9,5	0,2	1,2
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	logurte e bola de mistura com fiambre de peru sem glúten ^{3,6,7,10,13}	644	154	3,2	1,4	24,5	6,2	0,9	0,6
Quarta									
Sopa	Creme brócolos	267	64	2,2	0,3	8,7	2,1	0,2	1,8
Prato	Lombinhos de escamudo no forno com molho de limão, com batata cozida e feijão verde ⁴	338	81	0,7	0,1	11,2	7,0	0,1	1,0
Sobremesa	Gelatina sem glúten/fruta ¹²	282	66	0,1	0,0	14,8	1,8	0,1	14,8
Lanche	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{3,6,7,10,13}	410	97	3,0	0,7	15,6	7,9	0,9	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa feijão-verde	292	70	2,2	0,4	10,6	1,8	0,3	2,5
Prato	Vitela estufada com alecrim com arroz e cenoura	955	228	9,5	3,4	21,7	13,4	0,2	0,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	logurte com «corn flakes» ⁷	496	117	1,6	0,9	20,3	4,1	4,8	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete com cenoura	292	70	2,2	0,4	10,6	1,8	0,3	2,5
Prato	Badejo grelhado com batata cozida e macedónia ⁴	338	81	0,7	0,1	11,2	7	0,1	1
Sobremesa	Gelatina sem glúten/fruta ¹²	282	66	0,1	0	14,8	1,8	0,1	14,8
Lanche	Leite e bola de mistura com queijo sem glúten ^{3,6,7,10,13}	491	118	3,7	0,6	16,5	4,5	0,3	0,4

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



Prestação de serviços de restauração colectiva, incluindo o serviço de refeições pré-preparadas e as actividades 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:

9901 (CNP 1997/CEP-574) - Col. Pina Manique; Banco de Portugal; Mahle; Ed. Sede CGD; Viseum Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.º 5; S.ª de Conceição; Centro de Estudos de Fátima; Hosp. Distrital de Faro; Col. S. João de Brito; Col. Luso Internacional do Porto; Grohe Portugal; S. D. 2º e 3º do Hospital de Maternidade; Col. Maria Pia; Col. Pinarinho; Hospital S.C.M. Entonamento; Celho - Figueira da Foz; FMO /Dil; Leiver; Vodyfone; Caetano Coatings - Carregado; SOLWAY; C. S. P. Nossa Sra da Anunciada



FUNDAÇÃO CEBI – Intolerantes ao glúten

Semana de 29 de junho a 3 de julho de 2026

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Creme ervilhas ¹⁵	338	80	2,1	0,3	12,3	2,8	0,2	1,6
Prato	Bife de frango grelhado com esparguete sem glúten	837	200	4,7	1,3	24,6	14,0	0,3	0,2
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Leite e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{3,6,7,10,13}	491	118	3,7	0,6	16,5	4,5	0,3	0,4
Terça									
Sopa	Sopa couve-flor	124	30	0,2	0,0	3,4	3,7	0,0	2,8
Prato	Pescada grelhada com batata cozida e macedónia ^{4,15}	333	79	0,7	0,1	11,2	6,6	0,2	0,6
Sobremesa	Arroz doce sem glúten/fruta	282	66	0,1	0,0	14,8	1,8	0,1	14,8
Lanche	logurte e bola de mistura com fiambre de peru sem glúten ^{3,6,7, 10,13}	644	154	3,2	1,4	24,5	6,2	0,9	0,6
Quarta									
Sopa	Sopa abóbora com espinafres	213	51	1,8	0,3	7,1	1,6	0,2	1,6
Prato	Peru estufado com arroz	457	109	2,6	0,8	13,1	8,0	0,3	0,8
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{3,6,7,10,13}	410	97	3	0,6	16,5	4,5	0,3	0,4
Quinta									
Sopa	Creme alho francês	249	59	1,9	0,3	8,7	1,7	0,2	2,1
Prato	Red fish no forno com batata corada e feijão verde ⁴	370	88	1,2	0,2	11,4	7,7	0,2	0,8
Sobremesa	Gelatina sem glúten/fruta ¹²	282	66	0,1	0,0	14,8	1,8	0,1	14,8
Lanche	logurte, maçã e panqueca sem glúten ⁷	557	133	2,8	1,4	18,6	7,9	0,7	0,6
Sexta									
Sopa	Sopa cenoura	301	72	2,4	0,3	10,8	1,5	0,2	2,3
Prato	Vitela ao natural com massa sem glúten e couve de bruxelas	960	230	10,6	3,5	22,8	10,2	1,5	1,5
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Leite e bola de mistura com queijo sem glúten ^{3,6,7,10,13}	491	118	3,7	0,6	16,5	4,5	0,3	0,4

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



Prestação de serviços de restauração colectiva, incluindo o serviço de refeições pré preparadas e as actividades 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:

9001 (C.N.º 1997/CEP-574) - Col. Pina Manique; Banco de Portugal; Mahle; Ed. Sede CSD; Vizinhança Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.º 51-F da Condição; Centro de Estudos de Física; Hosp. Distrital de Faro; Col. S. João de Brito; Col. Luau Internacional do Porto; Grande Portugal; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo; Col. Maria Pia; Col. Planalto; Hospital. S.C.M. Entroncamento; Celbi - Figueira da Foz; Fima /Ola; Lever; Vodafone; Castano Coatings - Carregado; SOLVAY; C. S. P. Nossa Sª da Anunciada