FUNDAÇÃO CEBI- CRECHE E PRÉ-ESCOLAR (3 E 4 ANOS)

Semana de 20 a 24 de abril de 2026

gertal

			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 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 / Iogurte com 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 de farinha de arroz com fruta/ Sumo (sem adição de açucar) 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 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 /Iogurte 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 elpelta com fruta/ Leite e pão com queijo				

EMPRESA CERTIFICADA apcer
ISO 9001
ISO 14001
OHSAS 18001
ISO 22000

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.Nº 1997/CEP.574)** - Col. Pina Manique; Banco de Portugal; Mahle; Ed. Sede CGD; Visteon Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.ª 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; E. B. 2ª e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo; Col. Maria Pia; Col. Planalto; Hospital. S.C.M. Entroncamento; Cebi - Figueira da Foz; Firma /Olá; Lever; Vodafone; Caetano Coatings - Carregado; SOLVAY; C. S. P. Nossa Sr.ª da Anunciada
- **14001 (C. Nº 2008/AMB.0371)** - Instituto Nuno Álvares (Santo Tirso); VISTEON, S.A (Palmela); Peugeot Citroen Automóveis Portugal, S.A. (Mangualde)
- **18001 (C. Nº 2009/SST.0244)** - Vodafone - Lisboa; Firma/Olá – Sr.ª Iria da Azoia; Visteon - Palmela; Yazaki Saltano de Ovar - Ovar; SSI - Ovar; Cimpor - Industria de Cimentos, S.A. - Souselas e Alhandra; Peugeot Citroën - Mangualde; Globe Motors; CELBI (Figueira da Foz); Faurecia; Banco de Portugal; Solvay; Ed. Sede CGD; Col. S. João de Brito; Galp Energia (Sede); Funfrap (Cacia - Aveiro)
- **22000 (C. Nº 2009/GSA.0052)** - Instituto Nuno Álvares; Santana; Cebi; Firma/Olá; Vodafone; Col. S. João de Brito; GALP Energia; Yazaki Saltano de Ovar; Mah le; Colégio Luso Internacional do Porto; Peugeot Citroen - Mangualde; E. B. 2ª e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo

FUNDAÇÃO CEBI FONTE BOA DOS NABOS- CRECHE E PRÉ-ESCOLAR (3 E 4 ANOS)

Semana de 27 de abril a 1 de maio 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 brócolos	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 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 / Iogurte com 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 de farinha de arroz com fruta/ Sumo (sem adição de açucar) 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 / Iogurte 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 elpelta com fruta/ Leite e pão com queijo				

EMPRESA CERTIFICADA
apcer
ISO 9001
ISO 14001
OHSAS 18001
ISO 22000

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:
- 9001 (C. Nº 1997/CER.274) - Col. Pina Manique; Banco de Portugal; Mafoc; Ed. Sede CGD; Visteon Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.ª 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; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo; Col. Maria Pia; Col. Planalto; Hospital. S.C.M. Entroncamento; Cellé- Figueira da Foz; Firma /Dia; Leven; Vodafone; Caetano Coatings - Carregado; SOLVAY; C. S. P. Nossa Sr.ª da Anunciada
- 14001 (C. Nº 2008/AMS.0371) - Instituto Nuno Álvares (Santo Tirso); VISTEON, S.A (Palmela); Peugeot Citroen Automóveis Portugal, S.A. (Mangualde)
- 18001 (C. Nº 2009/SST.0244) - Vodafone - Lisboa; Firma/Dia – 5ª Ira da Arzila; Visteon - Palmela; Yazaki Saltano de Over - Ovar; SSI - Ovar; Cimpor - Industria de Cimentos, S.A. - Souselas e Alhandra; Peugeut Citroën - Mangualde; Globe Motors; CELBI (Figueira da Foz); Faurecia; Banco de Portugal; Solvay; Ed. Sede CGD; Col. S. João de B ritc; Galp Energia (Sede); Funfrap (Cacia - Aveiro)
- 22000 (C. Nº 2009/SSA.0052) - Instituto Nuno Álvares; Santarna; Celbi; Firma/Dia; Vodafone; Col. S. João de Brito; GALP Energia; Yazaki Saltano de Ovar; Mah le; Colégio Luso Internacional do Porto; Peugeot Citroen - Mangualde; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo

FUNDAÇÃO CEBI- CRECHE E PRÉ-ESCOLAR (3 E 4 ANOS)

Semana de 4 a 8 de maio de 2026

gertal

Dia		Refeição	Ementa	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 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 com 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 de farinha de arroz com fruta/ Sumo (sem adição de açucar) 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 elpelta com fruta/ Leite e pão com queijo**				

EMPRESA CERTIFICADA apcer
ISO 9001
ISO 14001
OHSAS 18001
ISO 22000

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:
- **9001 (C.Nº 1997/CEP.574)** - Col. Pina Manique; Banco de Portugal; Mahle; Ed. Sede CGD; Visteon Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.ª 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; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo; Col. Maria Pia; Col. Planalto; Hospital. S.C.M. Entroncamento; Celbi - Figueira da Foz; Fima /Olá; Lever; Vodafone; Caetano Coatings - Carregado; SOLVAY; C. S. P. Nossa Srª da Anunciada
- **14001 (C. Nº 2008/AMB.0371)** - Instituto Nuno Álvares (Santo Tirso); VISTEON, S.A (Palmela); Peugeot Citroen Automóveis Portugal, S.A. (Mangualde)
- **18001 (C. Nº 2009/SST.0244)** - Vodafone - Lisboa; Fima/Olá – Stª Iria da Azoia; Visteon - Palmela; Yazaki Saltano de Ovar - Ovar; SSI - Ovar; Cimpor - Industria de Cimentos, S.A. - Souselas e Alhandra; Peugeut Citroën - Mangualde; Globe Motors; CELBI (Figueira da Foz); Faurecia; Banco de Portugal; Solvay; Ed. Sede CGD; Col. S. João de Bito; Galp Energia (Sede); Funfrap (Cacia - Aveiro)
- **22000 (C. Nº 2009/GSA.0052)** - Instituto Nuno Álvares; Sanitana; Celbi; Fima/Olá; Vodafone; Col. S. João de Brito; GALP Energia; Yazaki Saltano de Ovar; Mah le; Colégio Luso Internacional do Porto; Peugeot Citroen - Mangualde; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo

FUNDAÇÃO CEBI FONTE BOA DOS NABOS- CRECHE E PRÉ-ESCOLAR (3 E 4 ANOS)

Semana de 11 a 15 de maio de 2026

gertal

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com courgette	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 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 / Iogurte com 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 de farinha de arroz com fruta/ Sumo (sem adição de açucar) 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 fruta e aveia / Iogurte 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 elpelta com fruta/ Leite e pão com queijo				

EMPRESA CERTIFICADA apcer
ISO 9001
ISO 14001
OHSAS 18001
ISO 22000

Prestação de serviços de restauração colectiva, incluindo o serviço de refeições pré preparadas e as actividades de venda emmáquinas de distribuição automática, com a aplicação da metodologia de "análise de perigos e controlo de pontos críticos de controlo" aplicado em:
- 9001 (C.Nº 1997/CEP.574) - Col. Pina Manique; Banco de Portugal; Mehle; Ed. Sede CGD; Visteon Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.ª 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; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo; Col. Mariana; Col. Planalto; Hospital. S.C.M. Entroncamento; Celbi- Figueira da Foz; Fima /Olá; Lever; Vodafone; Caetano Coatings - Carregado; SOLVAY; C. S. P. Nossa Sr.ª da Anunciada
- 14001 (C. Nº 2008/AMB.0371) - Instituto Nuno Álvares (Santo Tirso); VISTEON, S.A (Palmela); Peugeot Citroen Automóveis Portugal, S.A. (Mangualde)
- 18001 (C. Nº 2009/SST.0244) - Vodafone - Lisboa; Fima/Olá - Sª Iria da Azoia; Visteon - Palmela; Yazaki Saltano de Ovar - Ovar; SSI - Ovar; Cimpor - Industria de Cimentos, S.A. - Souselas e Alhandra; Peugeot Citroen - Mangualde; Globe Motors; CELBI (Figueira da Foz); Faurecia; Banco de Portugal; Solvay; Ed. Sede CGD; Col. S. João de Brito; Galp Energia (Sede); Funfrap (Cacia - Aveiro)
- 22000 (C. Nº 2009/GSA.0052) - Instituto Nuno Álvares; Santana; Celbi; Fima/Olá; Vodafone; Col. S. João de Brito; GALP Energia; Yazaki Saltano de Ovar; Mahle; Colégio Luso Internacional do Porto; Peugeot Citroen - Mangualde; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo