

FUNDAÇÃO CEBI – C.M-A Arranhó-Creche

Semana de 03 a 07 agosto 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa juliana ^{1,6,7,8,12}	299	71	2,3	0,4	10,6	1,9	0,2	2,3
Prato	Pescada grelhada com batata e macedónia ⁴	358	86	1,1	0,2	11,1	7,4	0,2	1,1
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa láctea de fruta (sem açúcares adicionados)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0
Lanche 2	Leite simples e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com massinhas ^{1,3,6,7,8,12}	523	125	2,8	0,5	21,2	3,2	0,2	2,4
Prato	Frango estufado com esparguete e ervilhas ^{1,3}	725	173	5,8	1,7	17,0	12,7	0,2	0,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,7}	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 2	Iogurte e bola de mistura com fiambre peru	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de brócolos ^{1,6,7,8,12}	295	70	2,4	0,4	9,9	2,2	0,2	2,1
Prato	Perca cozida com batata e feijão-verde cozido ⁴	338	81	0,7	0,1	11,2	7,0	0,1	1,0
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa de farinha de arroz com fruta	368	88	1,0	0,2	13,1	7,1	4,5	0,1
Lanche 2	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7,11}	415	98	2,5	0,7	16,6	7,5	1,8	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,6,7,8,12}	292	70	2,2	0,4	10,6	1,8	0,2	2,5
Prato	Vitela estufada com arroz de cenoura	932	223	9,3	3,3	21,2	13,0	0,2	0,7
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,7}	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 2	Iogurte e bola de mistura com queijo ^{1,7}	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de nabiças ^{1,6,7,8,12}	325	78	2,6	0,4	11,6	1,8	0,2	2,3
Prato	Lombinhos de escamudo no forno com puré de brócolos ⁴	339	81	0,9	0,1	9,8	8,2	0,1	0,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa láctea (-40% açúcares) ^{1,7}	372	88	2,7	1,2	12,9	5,2	2,9	0,1
Lanche 2	Leite com panquecas ^{1,3,7}	427	102	2,1	0,9	15,0	5,9	4,1	2,1

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

FUNDAÇÃO CEBI – C.M.A Arranhó-Creche

Semana de 10 a 14 agosto 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Crema de ervilhas ^{1,6,7,8,12}	340	81	2,3	0,4	11,7	3,2	0,2	1,9
Prato	Vitela estufada com arroz de cenoura	944	226	10,5	3,8	18,0	14,3	0,2	0,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa láctea de fruta (sem açúcares adicionados)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0
Lanche 2	Leite simples e bola de mistura com crema vegetal ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,6,7,8,12}	337	80	2,6	0,4	12,0	2,0	0,2	2,5
Prato	Fogonero cozida com batata cozida e macedónia ⁴	333	79	0,7	0,1	11,2	6,6	0,1	0,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,7}	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 2	Iogurte e bola de mistura com fiambre peru	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres ^{1,6,7,8,12}	262	62	2,2	0,3	8,8	1,8	0,3	1,7
Prato	Perna de peru estufada com esparguete e ervilhas ^{1,3}	714	170	6,0	1,7	14,7	14,1	0,2	0,7
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa de farinha de arroz com fruta	368	88	1,0	0,2	13,1	7,1	4,5	0,1
Lanche 2	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com crema vegetal ^{1,6,7,11}	415	98	2,5	0,7	16,6	7,5	1,8	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Crema de Alho francês ^{1,6,7,8,12}	274	65	2,1	0,3	9,8	1,7	0,2	2,4
Prato	Pescada no forno com puré de feijão verde ⁴	341	81	1,1	0,2	10,5	7,1	0,1	1,0
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,6,7,8,11}	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 2	Iogurte com «corn flakes» ^{1,7,8}	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com massinhas ^{1,3,6,7,8,12}	523	125	2,8	0,5	21,2	3,2	0,2	2,4
Prato	Bife de frango com arroz e brócolos cozidos	709	170	2,5	0,5	20,9	15,3	0,2	1,3
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa láctea (-40% açúcares) ^{1,7}	372	88	2,7	1,2	12,9	5,2	2,9	0,1
Lanche 2	Leite simples e bola de mistura com crema vegetal ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

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



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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas