

FUNDAÇÃO CEPI - JOVENS

Semana de 31 de agosto a 4 de setembro 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 ^{1,4,6,10}	653	155	2,0	0,4	24,8	8,3	0,3	2,1
Dieta	Badejo grelhado com batata e feijão-verde cozidos ⁴	342	81	1,2	0,2	9,4	6,9	0,1	1,2
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com puré de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,14}	644	155	5,4	2,4	10,1	4,7	0,9	6,3
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	Crepe de lentilhas ^{1,6,7,8,11,12,15}	195	46	0,8	0,1	7,3	1,4	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	477	114	4,6	1,5	9,4	7,9	0,1	1,2
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 ^{1,3,4,6,7,10}	519	124	6,6	2,3	9,5	5,9	0,4	1,0
Dieta	Lombos de escamudo ao natural com batata cozida e brócolos ⁴	299	71	1,2	0,2	8,9	5,6	0,3	0,8
Vegetariana	Massa gratinada com cogumelos, ervilhas e couve flor ^{1,6,10,15}	682	162	3,0	0,5	26,6	6,8	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 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	Febras de porco de cebolada com puré ^{7,12}	471	112	5,4	2,1	8,1	7,4	0,2	1,3
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e couve-flor cozida ^{1,6,10}	913	215	2,5	0,5	32,0	15,0	0,1	1,6
Vegetariana	Feijão branco guisado com espinafres, abóbora e pimentos com massa ^{1,6,10,15}	1073	254	2,4	0,4	40,3	12,7	0,1	2,7
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Iogurte com «corn flakes» ^{1,7,8}	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}	168	40	0,7	0,1	5,9	1,5	0,3	1,5
Prato	Pataniscas de peixe (pescada) com arroz de ervilhas ^{1,3,4,5,6,15}	865	205	4,6	0,7	29,6	10,6	0,2	0,4
Dieta	Corvina no forno com batata corada e ervilhas cozidas ^{4,15}	358	85	1,3	0,2	10,0	6,9	0,0	1,0
Vegetariana	Salada de verão (massa, pêssago, ananás, ovo e alface) ^{1,3,6,10}	883	209	4,5	0,9	32,6	8,5	0,1	3,3
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 CEPI - JOVENS

Semana de 7 a 11 de setembro 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	Empadão (arroz) de vitela ^{6,12}	623	149	8,8	3,1	9,0	8,1	0,7	0,9
Dieta	Tirinhas de frango grelhadas com mel, tomilho e massa cotovelinhos e feijão verde cozido ^{1,6,10}	802	190	2,0	0,4	28,5	13,1	0,1	3,7
Vegetariana	Lasanha de espinafres, cogumelos e ervilhas ^{1,3,6,7,10,15}	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	Bacalhau à brás ^{3,4}	1285	307	18,9	2,2	22,5	11,1	1,6	0,5
Dieta	Red fish ao natural com arroz de legumes ⁴	674	184	2,2	0,4	31,0	9,5	0,2	0,6
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	Strogonoff de frango com arroz ^{1,7}	833	198	4,2	1,6	28,8	10,4	0,1	0,4
Dieta	Borrego cozido ao natural com hortelã, com esparguete e cenoura assada ^{1,6,10}	805	190	2,9	0,8	29,9	9,6	0,2	2,3
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 caldo verde ^{7,12}	156	37	0,7	0,1	5,3	1,6	0,3	2,1
Prato	Salada "russa" de pescada com ovo e maionese (ervilhas) ^{1,3,4,5,10,12,15}	432	103	4,3	0,6	7,6	7,7	0,2	1,0
Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e brócolos ⁴	365	87	1,6	0,2	10,1	7,3	0,1	0,8
Vegetariana	Legumes «À Gomes de Sá» com ovo ³	391	93	3,7	0,8	10,2	4,1	0,2	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	Iogurte, panqueca e maçã ^{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	Creme de cenoura com coentros ^{7,12}	252	60	1,0	0,1	10,5	1,4	0,3	2,1
Prato	Hamburguer misto com arroz e batata pála pála ^{1,6,12}	1319	315	13,4	1,3	34,9	13,2	0,3	0,4
Dieta	Vitela ao natural com arroz e couves de bruxelas	1003	239	7,7	2,5	31,0	10,7	0,1	0,7
Vegetariana	Arroz de legumes com feijão preto ¹⁵	1066	250	2,1	0,2	45,9	11,4	0,1	0,5
Sobremesa	Fruta/gelado ^{3,5,7,8}	199	833	10,9	6,1	21,7	3,6	0,1	21,7
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 14 a 18 de setembro 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	Arroz de peixe (escamudo) com coentros ⁴	702	166	1,7	0,3	30,4	6,7	0,4	0,9
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	Pizza de legumes (cogumelos, azeitonas, pimento, milho e queijo) ^{1,3,7,12}	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	Sopa de grão com massinhas ^{1,6,7,10,12,15}	252	59	0,9	0,1	10,4	1,6	0,4	2,0
Prato	Almôndegas de vitela com esparguete ^{1,6,10,12}	615	147	8,6	3,1	8,9	8,0	0,6	0,9
Dieta	Perna de frango corada com molho de limão e esparguete ^{1,6,10}	513	122	4,4	0,8	8,5	11,6	0,4	0,2
Vegetariana	Valenciana de legumes (ervilhas) ¹⁵	636	151	1,5	0,2	28,0	4,4	0,1	1,3
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	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 ^{1,3,4,6,7,8,15}	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 assada com alecrim e tomilho com puré ^{7,12}	570	136	6,3	2,4	11,8	7,6	0,2	1,4
Dieta	Vitela estufada com alecrim com arroz e cenoura assada	822	195	4,5	1,6	29,9	7,8	0,2	1,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,6,8,10,11,15}	729	173	1,9	0,3	29,3	7,6	0,2	1,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Iogurte com «corn flakes» ^{1,7,8}	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	Massa gratinada com atum ^{1,4,6,7,10}	616	148	10,8	2,1	6,2	10,1	0,6	0,7
Dieta	Badejo grelhado com batata cozida e macedónia ^{4,15}	381	91	2,0	0,3	9,8	7,2	0,1	1,2
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 CEPI - JOVENS

Semana de 21 a 25 de setembro de 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Crepe de ervilhas ^{7,12,15}	188	44	0,6	0,1	6,8	1,8	0,2	2,4
Prato	Esparguete à bolonhesa de vitela ^{1,6,10,12}	623	149	8,8	3,1	9,0	8,1	0,7	0,9
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e cenoura assada ^{1,6,10}	812	192	2,4	0,5	28,4	12,8	0,2	2,0
Vegetariana	Strogonoff vegetariano com arroz de feijão ^{6,15}	632	151	2,8	0,4	27,2	4,7	0,2	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)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	283	66	1,2	0,1	11,5	1,5	0,2	1,8
Prato	Meia desfeita (grão) de bacalhau com ovo ^{3,4,15}	474	113	3,2	0,6	11,4	8,6	1,0	0,8
Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e macedónia (ervilhas) ^{4,15}	359	85	1,4	0,2	10,3	6,9	0,1	1,2
Vegetariana	Peixinhos da horta com arroz ^{1,3,5,6}	988	235	4,9	0,7	42,0	4,3	0,2	1,1
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	Arroz à salsicheiro ^{6,7,10,15}	771	183	4,0	1,1	27,2	8,6	0,4	0,8
Dieta	Peru estufado com arroz e esparregado ^{1,7}	704	166	1,6	0,4	28,0	9,4	0,1	1,1
Vegetariana	Moussaka de lentilhas , batata, curgete e beringela ^{1,6,8,11,15}	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	Crepe de alho francês ^{7,12}	264	61	1,0	0,1	10,4	1,6	0,3	2,1
Prato	Pescada à «Gomes de Sá» ^{3,4}	452	108	4,2	0,8	8,5	8,4	0,4	0,6
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	Rancho vegetariano (grão , massa, cenoura, lombardo, alho francês) ^{1,6,10,15}	389	93	2,3	0,3	11,8	4,7	0,5	1,0
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,6,10,12,15}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Iogurte, panqueca e maçã ^{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 ^{1,6,7,10,12}	170	40	0,5	0,1	6,7	1,3	0,2	2,3
Prato	Perna de peru estufada com molho de citrinos com arroz	952	226	4,3	1,1	37,0	9,0	0,1	1,3
Dieta	Vitela ao natural com massa espiral e couve-de-bruxelas ^{1,6,10}	1003	238	7,5	2,5	28,5	13,2	0,1	2,1
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. 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 28 de setembro a 02 de outubro 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 couve ^{1,6,7,8,12}	189	45	0,7	0,1	7,4	1,4	0,2	2,2
Prato	Empadão (arroz) de atum com mistura de legumes ⁴	1003	238	7,2	0,6	34,5	11,1	0,4	0,5
Dieta	Badejo grelhado com batata e feijão-verde cozidos ⁴	342	81	1,2	0,2	9,4	6,9	0,1	1,2
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com puré de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,14}	644	155	5,4	2,4	10,1	4,7	0,9	6,3
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 brócolos ^{1,6,7,8,12}	204	47	1,1	0,1	6,8	1,8	0,4	1,8
Prato	Jardineira (porco) ¹⁵	375	89	2,7	0,7	8,5	6,4	0,2	1,5
Dieta	Peru ao natural com arroz e cenoura assada	799	189	3,3	0,9	31,2	7,8	0,2	1,0
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	Salmão com massa tagliatelli e mistura de legumes ^{1,4,6,10}	1078	257	9,5	1,8	30,8	10,9	0,2	2,0
Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e brócolos ⁴	365	87	1,6	0,2	10,1	7,3	0,1	0,8
Vegetariana	Massa gratinada com cogumelos, ervilhas e couve flor ^{1,6,10,15}	682	162	3,0	0,5	26,6	6,8	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 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 espinafres ^{7,12}	241	57	1,0	0,1	9,0	2,1	0,3	1,9
Prato	Perna de frango estufada com cenoura e alho francês com puré ^{7,12}	365	87	2,0	0,4	11,2	5,3	0,2	2,0
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e couve-flor cozida ^{1,6,10}	913	215	2,5	0,5	32,0	15,0	0,1	1,6
Vegetariana	Feijão branco guisado com espinafres, abóbora e pimentos com massa ^{1,6,10,15}	1073	254	2,4	0,4	40,3	12,7	0,1	2,7
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Iogurte com «corn flakes» ^{1,7,8}	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 cenoura com curgete ^{7,12}	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,4	2,1
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,6,7,10,14,15}	918	218	2,5	0,5	40,0	8,1	0,3	1,1
Dieta	Red fish no forno com batata corada e ervilhas cozidas ^{4,15}	366	87	1,6	0,1	9,6	7,0	0,1	1,0
Vegetariana	Alho francês à brás ³	1277	305	19,9	2,2	24,9	5,4	0,6	1,2
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 contém 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