

FUNDAÇÃO CEBI- CRECHE (sala amarela)

Semana de 10/08/2026 a 14/08/2026



|               |  |           |                                                                                  | 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 com 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 / logurte 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 farinha de arroz com fruta / Sumo (sem adição de açúcar) 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 cozida 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 / logurte 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 espelta com fruta / Leite simples com pão com queijo          |          |         |               |                |
|               |  |           |                                                                                  |          |         |               |                |



## Semana de 17/08/2026 a 21/08/2026



**gertal**

|               |  |           |                                                                                  |                                                                                                                |          |         |               |                |
|---------------|--|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|---------------|----------------|
|               |  |           |                                                                                  | <div><br/><b>gertal</b></div> | 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 legumes                                              | 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 com 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 / logurte 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 farinha de arroz com fruta / Sumo (sem adição de açúcar) 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 / logurte 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 espelta com fruta / Leite simples com pão com queijo          |                                                                                                                |          |         |               |                |



FUNDAÇÃO CEBI- CRECHE (sala amarela)

Semana de 24/08/2026 a 28/08/2026



|               |  |           | <br>gertal | 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 com 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 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 farinha de arroz com fruta / Sumo (sem adição de açúcar) 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 espelta com fruta / Leite simples com pão com queijo                     |          |         |               |                |



## Semana de 30/08/2026 a 04/09/2026



**gertal**

|               |  |           | <br>gertal | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Valor Calórico |
|---------------|--|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|---------------|----------------|
| Segunda-Feira |  | Sopa      | Creme de cenoura e courgete                                                                 | 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 com 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 / logurte 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 farinha de arroz com fruta / Sumo (sem adição de açúcar) 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 aveia e fruta / logurte 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 espelta com fruta / Leite simples com pão com queijo |         |        |         |          |

