



Fundação CEBI Berçário
Semana de 5 a 9 de outubro de 2026

Segunda

Sopa
Sopa 1
Sopa 2
Prato
Sobremesa
Lanche

FERIADO

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Prot. (g) Sal (g) Açúcar (g)

Terça

Sopa Cenoura
Sopa 1 Alho francês
Sopa 2 Agrião
Prato Pescada cozida⁴
Prato 2 Perna de peru
Sobremesa Pera cozida
Lanche Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}
Lanche 2 Papa de iogurte e fruta⁷

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
194	45	1,1	0,1	6,8	1,4	0,2	2,2
192	44	1,1	0,1	6,3	1,6	0,2	1,7
613	147	9,1	1,3	0,0	16,1	0,3	0,0
883	212	16,0	3,6	0,0	17,3	0,2	0,0
200	47	0,4	0,0	9,5	0,3	0,0	9,5
335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
284	67	1,4	0,7	9,3	3,5	0,1	8,8

Quarta

Sopa Cenoura
Sopa 1 Courgete
Sopa 2 Espinafres
Prato Vitela cozida⁴
Sobremesa Maçã
Lanche Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
170	41	1,0	0,1	5,8	1,4	0,1	1,6
199	47	1,2	0,1	6,4	1,6	0,2	1,9
1131	272	21,5	6,7	0,0	19,9	0,1	0,0
262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

Quinta

Sopa Cenoura
Sopa 1 Chuchu
Sopa 2 Nabijas
Prato Escamudo cozido⁴
Prato 2 Borrego
Sobremesa Banana
Lanche Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}
Lanche 2 Papa de iogurte e fruta⁷

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
174	41	0,9	0,1	6,3	1,2	0,2	2,4
171	40	0,9	0,1	5,8	1,5	0,2	1,5
505	121	6,8	0,9	0,0	0,0	0,5	0,0
849	205	14,9	3,5	0,0	17,6	0,2	0,0
441	105	0,4	0,1	21,8	1,6	0,0	19,6
335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
284	67	1,4	0,7	9,3	3,5	0,1	8,8

Sexta

Sopa Cenoura
Sopa 1 Couve-flor
Prato Frango cozido natural
Sobremesa Pera
Lanche Papa láctea (4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
190	45	1,1	0,1	6,6	1,3	0,1	1,5
679	163	8,5	1,5	0,0	21,3	0,1	0,0
199	47	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

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 Berçário
Semana de 14 a 18 de outubro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Alface	197	47	1,2	0,1	6,7	1,5	0,0	1,8
Sopa 2	Nabo	206	49	1,2	0,1	7,1	1,4	0,2	1,9
Prato	Frango cozido	679	163	8,5	1,5	0,0	21,3	0,1	0,0
Sobremesa	Maçã	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Abóbora	197	46	1,1	0,1	6,8	1,6	0,2	1,9
Sopa 2	Agrião	192	44	1,1	0,1	6,3	1,6	0,2	1,7
Prato	Pescada cozida ⁴	613	147	9,1	1,3	0,0	16,1	0,3	0,0
Prato 2	Peru cozido ao natural	883	212	16,0	3,6	0,0	17,3	0,2	0,0
Sobremesa	Pera cozida	200	47	0,4	0,0	9,5	0,3	0,0	9,5
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta ⁷	284	67	1,4	0,7	9,3	3,5	0,1	8,8
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Courgete	170	41	1,0	0,1	5,8	1,4	0,1	1,6
Sopa 2	Espinafres	199	47	1,2	0,1	6,4	1,6	0,2	1,9
Prato	Vitela ao natural	1131	272	21,5	6,7	0,0	19,9	0,1	0,0
Sobremesa	Maçã	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Chuchu	174	41	0,9	0,1	6,3	1,2	0,2	2,4
Sopa 2	Nabiças	171	40	0,9	0,1	5,8	1,5	0,2	1,5
Prato	Escamudo cozido ⁴	505	121	6,8	0,9	0,0	0,0	0,5	0,0
Prato 2	Borrego ao natural	849	205	14,9	3,5	0,0	17,6	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	105	0,4	0,1	21,8	1,6	0,0	19,6
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta ⁷	284	67	1,4	0,7	9,3	3,5	0,1	8,8
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Couve-flor	190	45	1,1	0,1	6,6	1,3	0,1	1,5
Sopa 2	Feijão-verde	201	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,2	1,9
Prato	Frango cozido	679	163	8,5	1,5	0,0	21,3	0,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

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



Fundação CEBI Berçário
Semana de 19 a 23 de outubro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Alface	206	49	1,2	0,1	7,1	1,4	0,2	1,9
Sopa 2	Nabo	197	47	1,2	0,1	6,7	1,5	0,0	1,8
Prato	Frango cozido	679	163	8,5	1,5	0,0	21,3	0,1	0,0
Sobremesa	Maçã	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Abóbora	197	46	1,1	0,1	6,8	1,6	0,2	1,9
Sopa 2	Agrião	192	44	1,1	0,1	6,3	1,6	0,2	1,7
Prato	Pescada cozida ⁴	613	147	9,1	1,3	0,0	16,1	0,3	0,0
Prato 2	Peru ao natural	883	212	16,0	3,6	0,0	17,3	0,2	0,0
Sobremesa	Pera cozida	200	47	0,4	0,0	9,5	0,3	0,0	9,5
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta ⁷	284	67	1,4	0,7	9,3	3,5	0,1	8,8
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Courgete	170	41	1,0	0,1	5,8	1,4	0,1	1,6
Sopa 2	Espinafres	199	47	1,2	0,1	6,4	1,6	0,2	1,9
Prato	Vitela ao natural	1131	272	21,5	6,7	0,0	19,9	0,1	0,0
Sobremesa	Maçã	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Chuchu	174	41	0,9	0,1	6,3	1,2	0,2	2,4
Sopa 2	Nabiças	171	40	0,9	0,1	5,8	1,5	0,2	1,5
Prato	Badejo cozido ⁴	644	155	8,6	1,3	0,0	17,9	0,2	0,0
Prato 2	Borrego ao natural	849	205	14,9	3,5	0,0	17,6	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	105	0,4	0,1	21,8	1,6	0,0	19,6
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta ⁷	284	67	1,4	0,7	9,3	3,5	0,1	8,8
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Couve-flor	190	45	1,1	0,1	6,6	1,3	0,1	1,5
Sopa 2	Feijão-verde	201	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,2	1,9
Prato	Peru cozido	883	212	16,0	3,6	0,0	17,3	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

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



Fundação CEBI Berçário
Semana de 26 a 30 de outubro de 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Alface	206	49	1,2	0,1	7,1	1,4	0,2	1,9
Sopa 2	Nabo	197	47	1,2	0,1	6,7	1,5	0,0	1,8
Prato	Frango cozido	679	163	8,5	1,5	0,0	21,3	0,1	0,0
Sobremesa	Maçã	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Abóbora	197	46	1,1	0,1	6,8	1,6	0,2	1,9
Sopa 2	Agrião	192	44	1,1	0,1	6,3	1,6	0,2	1,7
Prato	Pescada cozida ⁴	613	147	9,1	1,3	0,0	16,1	0,3	0,0
Prato 2	Peru ao natural	883	212	16,0	3,6	0,0	17,3	0,2	0,0
Sobremesa	Pera cozida	200	47	0,4	0,0	9,5	0,3	0,0	9,5
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta ⁷	284	67	1,4	0,7	9,3	3,5	0,1	8,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Courgete	170	41	1,0	0,1	5,8	1,4	0,1	1,6
Sopa 2	Espinafres	199	47	1,2	0,1	6,4	1,6	0,2	1,9
Prato	Vitela ao natural	1131	272	21,5	6,7	0,0	19,9	0,1	0,0
Sobremesa	Maçã	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Chuchu	174	41	0,9	0,1	6,3	1,2	0,2	2,4
Sopa 2	Nabiças	171	40	0,9	0,1	5,8	1,5	0,2	1,5
Prato	Escamudo cozido ⁴	505	121	6,8	0,9	0,0	0,0	0,5	0,0
Prato 2	Borrego ao natural	849	205	14,9	3,5	0,0	17,6	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	105	0,4	0,1	21,8	1,6	0,0	19,6
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta ⁷	284	67	1,4	0,7	9,3	3,5	0,1	8,8

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Couve-flor	190	45	1,1	0,1	6,6	1,3	0,1	1,5
Sopa 2	Feijão-verde	201	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,2	1,9
Prato	Peru cozido	883	212	16,0	3,6	0,0	17,3	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

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