



FUNDAÇÃO CEBI – Intolerantes ao glúten

Semana de 05 a 09 de outubro de 2026

Segunda

Sopa

Prato

Sobremesa

Lanche

FERIADO

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

Terça

Sopa

Crema de **lentilhas**¹⁵

Prato

Pescada cozida com batata e feijão-verde⁴

Sobremesa

Frutas

Lanche

logurte e bola de mistura com fiambre de peru sem glúten^{6,7,10,13}

209	50	1,1	0,2	7,5	1,5	0,4	2,0
350	83	2,0	0,3	9,3	6,2	0,2	1,3
262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
444	105	2,3	0,8	15,1	3,6	0,6	4,2

Quarta

Sopa

Sopa minestrone

Prato

Vitela ao natural com arroz e couve-flor cozida

Sobremesa

Fruta

Lanche

Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal sem glúten^{6,7,10,13}

171	40	0,9	0,1	5,9	1,4	0,3	2,1
1106	263	8,0	2,6	35,7	11,3	0,2	0,3
262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
400	95	2,9	0,7	15,2	1,2	0,2	7,5

Quinta

Sopa

Sopa feijão-verde

Prato

Corvina grelhado com batata cozida e macedónia (**ervilhas**)^{4,15}

Sobremesa

Gelatina sem glúten/fruta

Lanche

logurte com panqueca sem glúten⁷

200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
355	84	1,9	0,3	10,7	6,2	0,1	1,0
282	66	0,0	0,0	14,7	1,8	0,1	14,4
472	112	4,1	1,2	11,3	7,0	0,2	4,0

Sexta

Sopa

Sopa de nabijas

Prato

Perna de frango assada com esparguete sem glúten e brócolos^{6,13}

Sobremesa

Fruta

Lanche

Leite e bola de mistura com queijo sem glúten^{6,7,10,13}

150	36	0,7	0,1	4,9	1,5	0,3	1,6
976	230	3,3	0,5	41,3	8,5	0,2	0,3
238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
437	104	3,8	2,1	11,6	5,0	0,3	4,2

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



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:

5001 (CNA 599/CEP 574) - Col. Pina Manique; Banco de Portugal; Mafra; Ed. Sede CGD; Viseu; Portugal; Col. Nuno Álvares; Col. N.º 5 e 6 da Condição; Centro de Estudos de Física; Hosp. Distrital de Faro; Col. S. João de Brito; Col. Luso Internacional do Porto; Grãze Portugal; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo; Col. Maria Pia; Col. Planalto; Hospital. S.C.M. Entroncamento; Celis - Figueira da Foz; Fina /Deli; Leve; Vozalano; Celazano Coatings - Carregado; SOLAR; E. S. P. Nossa Sra da Anunciada

FUNDAÇÃO CEBI – Intolerantes ao glúten

Semana de 12 a 16 de outubro de 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa alho francês	204	48	1,1	0,1	6,8	1,7	0,3	2,1
Prato	Tirinhas de frango grelhadas com mel, tomilho com arroz e feijão verde cozido	795	188	2,1	0,4	30,9	10,4	0,2	1,7
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Leite e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{6,7,10,13}	426	102	4,2	1,5	12,0	3,3	0,3	4,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-lombarda	196	46	1,0	0,1	6,6	1,7	0,4	1,8
Prato	Red fish ao natural com batata e legumes ⁴	345	82	2,2	0,2	9,8	6,0	0,2	1,0
Sobremesa	Fruta / Arroz-doce sem glúten ⁷	554	131	0,2	0,1	27,7	3,9	0,1	5,2
Lanche	logurte e bola de mistura com fiambre de peru sem glúten ^{6,7,10,13}	444	105	2,3	0,8	15,1	3,6	0,6	4,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com espinafres	190	45	1,2	0,1	6,0	1,7	0,4	1,6
Prato	Borrego estufado ao natural com arroz e cenoura assada	811	192	3,0	0,8	33,3	7,2	0,2	1,1
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{6,10,13}	400	95	2,9	0,7	15,2	1,2	0,2	7,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo verde	181	42	0,9	0,1	6,0	1,6	0,4	2,0
Prato	Pescada grelhada com batata e brócolos cozidos ⁴	388	92	2,4	0,3	10,0	7,1	0,2	0,8
Sobremesa	Fruta / gelatina sem glúten	282	66	0,0	0,0	14,7	1,8	0,1	14,4
Lanche	logurte com «corn flakes» ^{5,7,8}	496	117	1,6	0,9	20,3	4,1	4,8	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme cenoura com coentros	187	45	1,1	0,2	6,5	1,4	0,3	2,1
Prato	Vitela ao natural com esparguete sem glúten e couve de bruxelas ^{6,13}	992	235	7,4	2,5	31,9	9,9	0,2	1,0
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Leite e bola de mistura com queijo sem glúten ^{6,7,10,13}	437	104	3,8	2,1	11,6	5,0	0,3	4,2

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



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa juliana	174	41	0,9	0,1	5,7	1,6	0,3	1,5
Prato	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	829	197	3,3	0,6	28,4	12,7	0,2	0,5
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Leite e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{6,7,10,13}	426	102	4,2	1,5	12,0	3,3	0,3	4,4

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa cenoura com grão ¹⁵	220	52	1,1	0,1	7,1	2,3	0,4	2,0
Prato	Red fish no forno com batata cozida e macedónia(ervilhas) ^{4,15}	345	82	2,2	0,2	9,8	6,0	0,2	1,0
Sobremesa	Frutas /Gelatina sem glúten	282	66	0,0	0,0	14,7	1,8	0,1	14,4
Lanche	logurte e bola de mistura com fiambre de peru sem glúten ^{6,7,10,13}	444	105	2,3	0,8	15,1	3,6	0,6	4,2

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme brócolos	204	47	1,1	0,1	6,8	1,8	0,4	1,8
Prato	Vitela estufada com arroz e cenoura	909	216	6,5	2,1	29,5	9,1	0,2	0,9
Sobremesa	Fruta	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{6,10,13}	400	95	2,9	0,7	15,2	1,2	0,2	7,5

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa feijão-verde	200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
Prato	Badejo estufado simples com batata assada e legumes ⁴	341	81	1,8	0,3	9,0	6,2	0,2	1,4
Sobremesa	Frutas /Gelatina sem glúten	282	66	0,0	0,0	14,7	1,8	0,1	14,4
Lanche	loqrte com panqueca sem glúten e maçã ⁷	395	94	1,8	0,6	14,3	4,2	0,8	6,9

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de curgete com cenoura	160	38	0,8	0,1	5,5	1,3	0,3	1,9
Prato	Perna de peru ao natural com espiral sem glúten e couve de bruxelas ^{6,13}	848	201	4,4	1,0	32,2	7,8	0,2	0,9
Sobremesa	Fruta	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Leite e bola de mistura com queijo sem glúten ^{6,7,10,13}	437	104	3,8	2,1	11,6	5,0	0,3	4,2

*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:*



FUNDAÇÃO CEBI – Intolerantes ao glúten

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	Creme ervilhas ¹⁵	217	51	1,0	0,1	6,8	2,5	0,2	2,0
Prato	Bife de frango grelhado com esparguete sem glúten ^{6,13}	1041	246	3,4	0,5	40,9	12,7	0,2	0,1
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Leite e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{6,7,10,13}	426	102	4,2	1,5	12,0	3,3	0,3	4,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa couve-flor	214	50	1,3	0,1	7,3	1,6	0,2	1,6
Prato	Corvina grelhada com batata cozida e macedónia ^{4,15}	355	84	1,9	0,3	10,7	6,2	0,1	1,0
Sobremesa	Gelatina sem glúten/fruta	282	66	0,0	0,0	14,7	1,8	0,1	14,4
Lanche	logurte e bola de mistura com fiambre de peru sem glúten ^{6,7,10,13}	444	105	2,3	0,8	15,1	3,6	0,6	4,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa abóbora com espinafres	190	45	1,2	0,1	6,0	1,7	0,4	1,6
Prato	Peru estufado com massa espiral sem glúten e cenoura ^{6,13}	773	183	3,7	1,0	30,2	6,7	0,2	1,4
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal sem glúten ^{6,10,13}	400	95	2,9	0,7	15,2	1,2	0,2	7,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme alho francês	204	48	1,1	0,1	6,8	1,7	0,3	2,1
Prato	Red fish no forno com batata corada e feijão verde ⁴	350	83	2,2	0,2	8,8	6,1	0,2	1,3
Sobremesa	Gelatina sem glúten/fruta	282	66	0,0	0,0	14,7	1,8	0,1	14,4
Lanche	logurte com «corn flakes» ^{5,7,8,11}	496	117	1,6	0,9	20,3	4,1	4,8	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa cenoura	150	36	0,6	0,0	5,4	1,3	0,2	2,3
Prato	Vitela ao natural com arroz e couve de bruxelas	994	236	7,3	2,3	31,6	10,4	0,1	0,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Leite e bola de mistura com queijo sem glúten ^{6,7,10,13}	437	104	3,8	2,1	11,6	5,0	0,3	4,2

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