

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS
Semana de 05 a 09 de outubro de 2026



Segunda

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariana
Sobremesa
Lanche

FERIADO

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

Terça

Sopa Creme de **lentilhas**^{7,12,15}
Prato Massa tagliatelli com salmão e legumes^{1,4,6,10}
Dieta Pescada cozida, batata e feijão-verde cozido⁴
Vegetariana **Ervilhas** com ovo escalfado^{3,15}
Sobremesa Frutas
Lanche Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte^{1,6,7}

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Prot. (g) Sal (g) Açúcar (g)
195 46 0,8 0,1 7,3 1,4 0,3 2,0
1078 257 9,5 1,8 30,8 10,9 0,2 2,0
333 79 1,4 0,2 9,4 6,4 0,1 1,2
342 82 3,8 0,8 4,2 5,6 0,2 1,2
262 62 0,5 0,1 13,1 0,2 0,0 13,1
522 123 1,6 0,8 20,6 4,8 0,6 7,6

Quarta

Sopa Sopa minestrone^{7,12}
Prato Febras de porco à salsicheiro com puré^{6,7,10,12}
Dieta Vitela ao natural com arroz e couve-flor cozida
Vegetariana **Feijão branco** guisado com espinafres, abóbora e pimentos com massa^{1,6,10,15}
Sobremesa Fruta
Lanche Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar)^{1,6}

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Prot. (g) Sal (g) Açúcar (g)
663 158 2,8 0,4 26,6 6,2 0,3 2,0
510 122 5,3 2,4 9,2 8,8 0,2 1,3
1087 258 7,6 2,6 35,1 11,7 0,1 0,3
1073 254 2,4 0,4 40,3 12,7 0,1 2,7
262 62 0,5 0,1 13,1 0,2 0,0 13,1
405 96 2,5 0,7 16,2 2,0 0,2 7,1

Quinta

Sopa Sopa de feijão verde^{7,12}
Prato Lasanha de cavala com espinafres^{1,3,4,6,7,10}
Dieta Corvina grelhada com batata cozida e macedónia (**ervilhas**)^{4,15}
Vegetariana Salada de couscous (**grão**, massa, tomate e pepino)^{1,6,10,15}
Sobremesa Fruta/gelatina^{1,3,6,7,8,12}
Lanche Iogurte, panqueca e maçã^{1,3,7}

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Prot. (g) Sal (g) Açúcar (g)
200 48 1,1 0,1 6,6 1,9 0,4 1,9
519 124 6,6 2,3 9,5 5,9 0,4 1,0
359 85 1,4 0,2 10,3 6,9 0,1 1,2
769 182 2,7 0,4 30,1 7,5 0,3 1,8
51 123 0,0 0,0 30,7 0,0 0,4 30,5
400 96 3,2 1,8 12,6 4,0 0,2 7,5

Sexta

Sopa Sopa de nabijas^{7,12}
Prato Arroz à salsicheiro^{6,7,10,15}
Dieta Perna de frango assada com esparguete e brócolos^{1,6,10}
Vegetariana Tomate recheado com legumes e **soja**^{1,5,6,8,11,12,15}
Sobremesa Fruta
Lanche Bola de mistura com queijo e leite^{1,6,7}

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Prot. (g) Sal (g) Açúcar (g)
168 40 0,7 0,1 5,9 1,5 0,3 1,5
771 183 4,0 1,1 27,2 8,6 0,4 0,8
885 209 2,8 0,5 33,4 11,0 0,1 1,9
786 187 4,3 0,6 28,2 7,3 0,1 1,8
262 62 0,5 0,1 13,1 0,2 0,0 13,1
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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS

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 de alho francês ^{7,12}	264	61	1,0	0,1	10,4	1,6	0,3	2,1
Prato	Goulash de vitela	473	113	5,5	1,8	8,1	7,1	0,2	1,4
Dieta	Tirinhas de frango grelhadas com mel, tomilho com arroz e feijão verde cozido	783	185	1,5	0,3	31,1	10,9	0,1	2,4
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	Massa gratinada com atum ^{1,4,6,7,10}	616	148	10,8	2,1	6,2	10,1	0,6	0,7
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/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	Empadão de vitela com arroz ^{6,12}	623	149	8,8	3,1	9,0	8,1	0,7	0,9
Dieta	Borrego cozido ao natural com hortelã, arroz e cenoura assada	781	185	2,3	0,7	32,7	7,4	0,2	1,0
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	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	Bacalhau à brás ^{3,4}	1285	307	18,9	2,2	22,5	11,1	1,6	0,5
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 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	Creme de cenoura com coentros ^{7,12}	252	60	1,0	0,1	10,5	1,4	0,3	2,1
Prato	Perna de frango estufada em alho francês e cenoura com massa ^{1,6,10}	302	72	2,2	0,4	6,7	5,6	0,3	1,2
Dieta	Vitela ao natural com esparguete e couve de bruxelas ^{1,6,10}	1003	238	7,5	2,5	28,5	13,2	0,1	2,1
Vegetariana	Arroz de legumes com seitan ^{1,6}	704	167	2,2	0,3	23,6	12,2	0,3	0,6
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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS
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	Sopa juliana ^{7,12}	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	0,1	1,5
Prato	Hambúrguer misto com arroz ^{1,6,12}	1071	254	5,1	0,3	39,2	12,5	0,2	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	813	192	1,9	0,4	31,9	11,1	0,1	0,6
Vegetariana	Favas guisadas com coentros ¹⁵	301	72	2,3	0,3	6,0	4,6	0,4	1,9
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 grão com massinhas ^{1,6,7,10,12,15}	252	59	0,9	0,1	10,4	1,6	0,4	2,0
Prato	Massada de peixe ^{1,4,6,10}	721	171	2,4	0,4	26,6	9,6	0,2	2,3
Dieta	Red fish no forno com batata cozida e macedónia(ervilhas) ^{4,15}	371	88	1,9	0,2	9,9	7,1	0,1	1,1
Vegetariana	Legumes 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 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	Arroz de aves	980	232	2,5	0,4	38,5	13,4	0,2	0,1
Dieta	Vitela estufada com arroz e esparregado ^{1,7}	920	219	5,9	2,0	31,0	9,7	0,1	0,9
Vegetariana	Massa à Lavrador com feijão encarnado , cenoura e couve lombardo ^{1,6,10,15}	594	141	1,8	0,3	18,6	9,5	0,3	1,8
Sobremesa	Fruta	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 de feijão verde ^{7,12}	200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
Prato	Salada de atum com feijão frade ^{4,15}	552	131	6,2	0,7	10,6	9,8	0,5	1,0
Dieta	Badejo estufado simples com batata assada e legumes ⁴	381	91	2,0	0,3	9,8	7,2	0,1	1,2
Vegetariana	Caril de grão ^{1,10,12,15}	760	181	3,8	1,8	29,9	5,3	0,3	1,1
Sobremesa	Frutas/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	Sopa de curgete com cenoura ^{7,12}	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,4	2,1
Prato	Carne de porco assada com alecrim e massa espiral ^{1,6,10}	1129	267	5,7	1,5	38,2	14,8	0,2	2,0
Dieta	Perna de peru ao natural com massa e couve de bruxelas ^{1,6,10}	843	200	4,2	1,1	28,5	10,5	0,1	2,1
Vegetariana	Açorda de tomate com ovo escalfado ^{1,3}	723	173	7,7	1,6	17,1	8,1	0,6	1,5
Sobremesa	Fruta	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 CEBI - JOVENS
Semana de 26 a 30 outubro 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	Panados de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,10,14,15}	846	201	2,3	0,4	37,4	7,1	0,4	1,4
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	Salteado de tofu com arroz ^{1,6}	702	167	3,2	2,7	27,5	6,1	0,1	0,7
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	Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral ^{1,6,10}	886	210	4,7	1,2	28,6	12,5	0,2	1,8
Dieta	Peru estufado com massa espiral e esparguete ^{1,6,7,10}	459	110	4,6	1,3	7,6	8,9	0,2	1,6
Vegetariana	Legumes à Brás ³	1277	305	19,9	2,2	24,9	5,4	0,6	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	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	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 ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
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 cotovelinhos ^{1,6,7,10,12}	170	40	0,5	0,1	6,7	1,3	0,2	2,3
Prato	Strogonoff de frango com arroz ^{1,7}	833	198	4,2	1,6	28,8	10,4	0,1	0,4
Dieta	Vitela ao natural com arroz e couve-de-bruxelas	1003	239	7,7	2,5	31,0	10,7	0,1	0,7
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 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 inofensivos.

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