FUNDAÇÃO CEBI – C.M-A Arranhó-Creche
Semana de 02 a 06 novembro 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa juliana[1,6,7,8,12]	299	71	2,3	0,4	10,6	1,9	0,2	2,3
Prato	Pescada grelhada c/ puré de brocolos	358	86	1,1	0,2	11,1	7,4	0,2	1,1
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa láctea de fruta (sem açucares adicionados)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0
Lanche 2	Papa láctea de fruta (sem açucares adicionados)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com massinhas[1,3,6,7,8,12]	523	125	2,8	0,5	21,2	3,2	0,2	2,4
Prato	Frango estufado com esparguete e ervilhas[1,3]	725	173	5,8	1,7	17,0	12,7	0,2	0,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia[1,7]	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 2	Iogurte e bola de mistura com queijo[1,7]	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9

Quarta		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]	295	70	2,4	0,4	9,9	2,2	0,2	2,1
Prato	Perca cozida com batata e feijão-verde cozido[4]	338	81	0,7	0,1	11,2	7,0	0,1	1,0
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa láctea de fruta (sem açucares adicionados)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0
Lanche 2	Leite simples e bola de mistura com creme vegetal[1,6,7,11]	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de feijão verde [1,6,7,8,12]	292	70	2,2	0,4	10,6	1,8	0,2	2,5
Prato	Vitela estufada com arroz de cenoura	932	223	9,3	3,3	21,2	13,0	0,2	0,7
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia[1,7]	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 2	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia[1,7]	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de nabiças [1,6,7,8,12]	325	78	2,6	0,4	11,6	1,8	0,2	2,3
Prato	Lombinhos de escamudo no forno c/batata e macedonia	339	81	0,9	0,1	9,8	8,2	0,1	0,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa láctea de fruta (sem açucares adicionados)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0
Lanche 2	Leite simples e bola de mistura com queijo	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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 – C.M.A Arranhó-Creche
Semana de 09 a 13 novembro 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de ervilhas[1,6,7,8,12]	340	81	2,3	0,4	11,7	3,2	0,2	1,9
Prato	Vitela estufada com arroz de cenoura	944	226	10,5	3,8	18,0	14,3	0,2	0,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa láctea de fruta (sem açucares adicionados)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0
Lanche 2	Papa láctea de fruta (sem açucares adicionados)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve-flor[1,6,7,8,12]	337	80	2,6	0,4	12,0	2,0	0,2	2,5
Prato	Pescada cozida com batata cozida e macedónia [4]	333	79	0,7	0,1	11,2	6,6	0,1	0,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia[1,7]	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 2	Iogurte e bola de mistura com queijo[1,7]	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres[1,6,7,8,12]	262	62	2,2	0,3	8,8	1,8	0,3	1,7
Prato	Perna de peru estufada com esparguete e ervilhas[1,3]	714	170	6,0	1,7	14,7	14,1	0,2	0,7
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa láctea de fruta (sem açucares adicionados)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0
Lanche 2	Leite simples e bola de mistura com creme vegetal[1,6,7,11]	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de Alho francês[1,6,7,8,12]	274	65	2,1	0,3	9,8	1,7	0,2	2,4
Prato	Perca no forno c/ puré de feijão verde[4]	341	81	1,1	0,2	10,5	7,1	0,1	1,0
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia[1,6,7,8,11]	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 2	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia[1,6,7,8,11]	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com massinhas[1,3,6,7,8,12]	523	125	2,8	0,5	21,2	3,2	0,2	2,4
Prato	Bife de frango com arroz e brócolos cozidos	709	170	2,5	0,5	20,9	15,3	0,2	1,3
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa láctea de fruta (sem açucares adicionados)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0
Lanche 2	Leite simples e bola de mistura com queijo	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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 – C.M.A Arranhó-Creche
Semana de 16 a 20 novembro 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura com curgete[1,6,7,8,12]	271	65	2,1	0,3	9,7	1,7	0,2	2,3
Prato	Lombinhos de escamudo assado com cotovelinhos e brócolos cozidos[1,3,4]	327	78	0,8	0,1	9,6	7,7	0,1	0,8
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa láctea de fruta (sem açucares adicionados)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0
Lanche 2	Papa láctea de fruta (sem açucares adicionados)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de lentilhas[16,10,12]	602	143	2,7	0,4	22,5	6,6	0,2	1,9
Prato	Perna de peru estufada com arroz de ervilhas	709	170	2,5	0,5	20,9	15,3	0,2	1,3
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia[1,7]	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 2	Iogurte e bola de mistura com queijo[1,7]	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa minestrone[1,6,7,8,12]	663	158	2,8	0,4	26,6	6,2	0,2	2,0
Prato	Pescada cozida com batata cozida e	337	80	1,1	0,2	10,1	7,2	0,1	0,9
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa láctea de fruta (sem açucares adicionados)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0
Lanche 2	Leite e bola de mistura com creme vegetal[1,6,7,11]	459	110	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2	4.2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de feijão verde[1,6,7,8,12]	292	70	2,2	0,4	10,6	1,8	0,2	2,5
Prato	Bifes de frango grelhados com puré de cenoura[,1,3,7,8,12]	832	223	9,3	3,3	21,2	13,0	0,2	0,7
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia[1,7]	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 2	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia[1,7]	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com espinafres[1,6,7,8,12]	262	62	2,2	0,3	8,8	1,8	0,3	1,7
Prato	Perca no forno com batata, e cenoura cozidos[4]	341	81	0,7	0,1	11,4	6,9	0,1	0,9
Sobremesa	Fruta	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche 1	Papa láctea de fruta (sem açucares adicionados)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0
Lanche 2	Leite simples e bola de mistura com queijo	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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 – C.M.A-Arranhó-Creche
Semana de 23 a 27 novembro 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de alho francês[1,6,7,8,12]	274	65	2,1	0,3	9,8	1,7	0,2	2,4
Prato	Frango estufado c/ cotovelinhos e ervilhas[1,3]	994	238	10,3	3,6	20,2	15,5	0,2	1,3
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa láctea de fruta (sem açucares adicionados)	471	113	3.8	0.3	16.9	9.0	2.6	0.0
Lanche 2	Papa láctea de fruta (sem açucares adicionados)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda[1,6,7,8,12]	299	71	2,3	0,4	10,6	1,9	0,2	2,3
Prato	Lombinhos peixe (escamudo) cozido c/ puré de abóbora	334	80	0,8	0,1	11,1	6,8	0,1	1,2
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia[1,7]	476	113	2.1	0.8	17.0	7.4	5,1	0.1
Lanche 2	Iogurte e bola de mistura com queijo[1,7]	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres[1,6,7,8,12]	262	62	2,2	0,3	8,8	1,8	0,3	1,7
Prato	Borrego estufado com arroz de lombardo	560	134	3,3	1,2	14,7	11,0	0,2	0,9
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa láctea de fruta (sem açucares adicionados)	471	113	3.8	0.3	16.9	9.0	2.6	0.0
Lanche 2	Leite e bola de mistura com creme vegetal[1,6,7,11]	459	110	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2	4.2

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa caldo verde[1,6,7,8,12]	406	97	3,0	0,5	14,6	2,6	0,3	0,8
Prato	Pescada cozida com batata cozida e brócolos[4]	337	80	1,1	0,2	10,1	7,2	0,1	0,9
Sobremesa	Fruta	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche 1	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia[1,6,7,	476	113	2.1	0.8	17.0	7.4	5.1	0.1
Lanche 2	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia[1,6,7,	476	113	2.1	0.8	17.0	7.4	5.1	0.1

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros[1,6,7,8,12]	369	88	3,0	0,5	13,4	1,7	0,3	2,4
Prato	Vitela assada ao natural com arroz e feijão verde[1,3]	793	190	2,9	0,6	23,0	17,2	0,2	0,2
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche 1	Papa láctea de fruta (sem açucares adicionados)	471	113	3.8	0.3	16.9	9.0	2.6	0.0
Lanche 2	Leite simples e bola de mistura com queijo	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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