

## Fundação CEBI Berçário

### Semana de 2 a 6 de novembro de 2026

#### Segunda

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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 açucares) <sup>1,7</sup> | 335        | 80           | 1,7         | 1,0            | 11,8      | 3,9          | 0,1        | 4,8           |

#### Terça

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Cenoura                                                           | 193        | 46           | 1,2         | 0,1            | 6,5       | 1,5          | 0,2        | 2,1           |
| Sopa 1    | Alho francês                                                      | 194        | 45           | 1,1         | 0,1            | 6,8       | 1,4          | 0,2        | 2,2           |
| Sopa 2    | Agrião                                                            | 192        | 44           | 1,1         | 0,1            | 6,3       | 1,6          | 0,2        | 1,7           |
| Prato     | Pescada cozida <sup>4</sup>                                       | 613        | 147          | 9,1         | 1,3            | 0,0       | 16,1         | 0,3        | 0,0           |
| Prato 2   | Perna de peru                                                     | 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 açucares) <sup>1,7</sup> | 335        | 80           | 1,7         | 1,0            | 11,8      | 3,9          | 0,1        | 4,8           |
| Lanche 2  | Papa de iogurte e fruta <sup>7</sup>                              | 284        | 67           | 1,4         | 0,7            | 9,3       | 3,5          | 0,1        | 8,8           |

#### Quarta

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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 cozida                                                     | 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 açucares) <sup>1,7</sup> | 335        | 80           | 1,7         | 1,0            | 11,8      | 3,9          | 0,1        | 4,8           |

#### Quinta

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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 <sup>4</sup>                                      | 505        | 121          | 6,8         | 0,9            | 0,0       | 0,0          | 0,5        | 0,0           |
| Prato 2   | Borrego                                                           | 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 açucares) <sup>1,7</sup> | 335        | 80           | 1,7         | 1,0            | 11,8      | 3,9          | 0,1        | 4,8           |
| Lanche 2  | Papa de iogurte e fruta <sup>7</sup>                              | 284        | 67           | 1,4         | 0,7            | 9,3       | 3,5          | 0,1        | 8,8           |

#### Sexta

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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 ao natural                                            | 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 açucares) <sup>1,7</sup> | 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Fundação CEBI Berçário

Semana de 9 a 13 de novembro de 2026

### Segunda

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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     | Vitela cozida                                                     | 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) <sup>1,7</sup> | 335        | 80           | 1,7         | 1,0            | 11,8      | 3,9          | 0,1        | 4,8           |

### Terça

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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     | Escamudo cozido <sup>4</sup>                                      | 505        | 121          | 6,8         | 0,9            | 0,0       | 0,0          | 0,5        | 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) <sup>1,7</sup> | 335        | 80           | 1,7         | 1,0            | 11,8      | 3,9          | 0,1        | 4,8           |
| Lanche 2  | Papa de iogurte e fruta <sup>7</sup>                              | 284        | 67           | 1,4         | 0,7            | 9,3       | 3,5          | 0,1        | 8,8           |

### Quarta

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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     | Frango ao natural                                                 | 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) <sup>1,7</sup> | 335        | 80           | 1,7         | 1,0            | 11,8      | 3,9          | 0,1        | 4,8           |

### Quinta

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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     | Pescada cozida <sup>4</sup>                                       | 613        | 147          | 9,1         | 1,3            | 0,0       | 16,1         | 0,3        | 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) <sup>1,7</sup> | 335        | 80           | 1,7         | 1,0            | 11,8      | 3,9          | 0,1        | 4,8           |
| Lanche 2  | Papa de iogurte e fruta <sup>7</sup>                              | 284        | 67           | 1,4         | 0,7            | 9,3       | 3,5          | 0,1        | 8,8           |

### Sexta

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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     | Galinha cozida                                                    | 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) <sup>1,7</sup> | 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Fundação CEBI Berçário

Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

### Segunda

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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) <sup>1,7</sup> | 335        | 80           | 1,7         | 1,0            | 11,8      | 3,9          | 0,1        | 4,8           |

### Terça

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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 <sup>4</sup>                                       | 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) <sup>1,7</sup> | 335        | 80           | 1,7         | 1,0            | 11,8      | 3,9          | 0,1        | 4,8           |
| Lanche 2  | Papa de iogurte e fruta <sup>7</sup>                              | 284        | 67           | 1,4         | 0,7            | 9,3       | 3,5          | 0,1        | 8,8           |

### Quarta

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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) <sup>1,7</sup> | 335        | 80           | 1,7         | 1,0            | 11,8      | 3,9          | 0,1        | 4,8           |

### Quinta

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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 <sup>4</sup>                                        | 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) <sup>1,7</sup> | 335        | 80           | 1,7         | 1,0            | 11,8      | 3,9          | 0,1        | 4,8           |
| Lanche 2  | Papa de iogurte e fruta <sup>7</sup>                              | 284        | 67           | 1,4         | 0,7            | 9,3       | 3,5          | 0,1        | 8,8           |

### Sexta

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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) <sup>1,7</sup> | 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Fundação CEBI Berçário

Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

### Segunda

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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) <sup>1,7</sup> | 335        | 80           | 1,7         | 1,0            | 11,8      | 3,9          | 0,1        | 4,8           |

### Terça

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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 <sup>4</sup>                                       | 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) <sup>1,7</sup> | 335        | 80           | 1,7         | 1,0            | 11,8      | 3,9          | 0,1        | 4,8           |
| Lanche 2  | Papa de iogurte e fruta <sup>7</sup>                              | 284        | 67           | 1,4         | 0,7            | 9,3       | 3,5          | 0,1        | 8,8           |

### Quarta

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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     | Peru ao natural                                                   | 883        | 212          | 16,0        | 3,6            | 0,0       | 17,3         | 0,2        | 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) <sup>1,7</sup> | 335        | 80           | 1,7         | 1,0            | 11,8      | 3,9          | 0,1        | 4,8           |

### Quinta

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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 <sup>4</sup>                                      | 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) <sup>1,7</sup> | 335        | 80           | 1,7         | 1,0            | 11,8      | 3,9          | 0,1        | 4,8           |
| Lanche 2  | Papa de iogurte e fruta <sup>7</sup>                              | 284        | 67           | 1,4         | 0,7            | 9,3       | 3,5          | 0,1        | 8,8           |

### Sexta

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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     | Vitela cozida                                                     | 1131       | 272          | 21,5        | 6,7            | 0,0       | 19,9         | 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) <sup>1,7</sup> | 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>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