

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS
Semana de 02 a 06 de novembro de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de espinafres com cenoura ^{7,12}	191	45	0,7	0,1	7,2	1,6	0,3	1,9
Prato	Empadão (arroz) de vitela ^{1,6,12}	623	149	8,8	3,1	9,0	8,1	0,7	0,9
Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz de cenoura	832	197	1,9	0,3	36,1	8,0	0,2	0,9
Vegetariana	Valenciana de legumes (ervilhas) ¹⁵	636	151	1,5	0,2	28,0	4,4	0,1	1,3
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	Creme de lentilhas ^{7,12,15}	195	46	0,8	0,1	7,3	1,4	0,3	2,0
Prato	Massa tagliatelli com salmão e legumes ^{1,4,6,10}	1078	257	9,5	1,8	30,8	10,9	0,2	2,0
Dieta	Pescada cozida, batata e feijão-verde cozido ⁴	333	79	1,4	0,2	9,4	6,4	0,1	1,2
Vegetariana	Ervilhas com ovo escalfado ^{3,15}	342	82	3,8	0,8	4,2	5,6	0,2	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	Sopa minestrone ^{7,12}	663	158	2,8	0,4	26,6	6,2	0,3	2,0
Prato	Febras de porco à salsicheiro com arroz ^{6,7,10}	1049	249	5,4	1,5	37,4	12,2	0,2	0,1
Dieta	Vitela ao natural com arroz e couve-flor cozida	1087	258	7,6	2,6	35,1	11,7	0,1	0,3
Vegetariana	Feijão branco guisado com espinafres, abóbora e pimentos com massa ^{1,6,10,15}	1073	254	2,4	0,4	40,3	12,7	0,1	2,7
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 com couve ^{7,12,15}	744	178	3,6	0,8	21,0	12,8	0,2	1,8
Prato	Lasanha de cavala com espinafres ^{1,4,6,7,10}	519	124	6,6	2,3	9,5	5,9	0,4	1,0
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	Salada de couscous (grão , massa, tomate e pepino) ^{1,6,10,15}	769	182	2,7	0,4	30,1	7,5	0,3	1,8
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, 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 nabiças ^{7,12}	168	40	0,7	0,1	5,9	1,5	0,3	1,5
Prato	Feijoada ¹⁵	744	178	3,6	0,8	21,0	12,8	0,2	1,0
Dieta	Perna de peru assada com esparguete e brócolos ^{1,6,10}	895	212	4,4	1,1	30,5	11,2	0,1	1,7
Vegetariana	Tomate recheado com legumes e soja ^{1,5,6,8,11,12,15}	786	187	4,3	0,6	28,2	7,3	0,1	1,8
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 9 a 13 de novembro 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	Arroz à salsicheiro ^{6,7,10,15}	771	183	4,0	1,1	27,2	8,6	0,4	0,8
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	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/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	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	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 assada com massa esparguete ^{1,6,10}	1114	263	3,9	0,7	42,1	13,1	0,1	2,0
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	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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS
Semana de 16 a 20 de novembro de 2026



geral

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	Almôndegas de vitela com arroz ^{1,6,12}	1094	261	9,8	3,5	32,3	10,2	0,5	0,9
Dieta	Cozido simples com arroz	391	93	2,4	0,6	10,2	6,8	0,1	1,3
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 com coentros ^{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/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	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 23 a 27 novembro 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 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