Fundação CEBI -C.M. A-Arranhó-Berçário
Semana de 30 de novembro a 04 dezembro 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa	Nabo	322	77	3,2	0,4	10,4	1,4	0,0	2,0
Sopa	Alface	323	77	3,3	0,5	9,6	2,1	0,0	1,0
Prato	Pescada cozida[4]	467	112	4,9	0,7	0,0	17,0	0,2	0,0
Prato	Galinha cozida	609	146	6,5	1,1	0,0	21,9	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m)[1,7]	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									
Sopa	**FERIADO**								
Prato									
Sobremesa									
Lanche									

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa	Curgete	246	59	2,3	0,4	7,5	1,9	0,0	1,6
Sopa	Espinafres	313	75	3,3	0,5	8,6	2,5	0,2	0,9
Prato	Perca cozida[4]	292	70	0,1	0,0	0,0	17,2	0,2	0,0
Prato	Borrego cozido	671	160	9,5	2,8	0,0	18,8	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa	Chuchu	246	59	2,3	0,4	7,5	1,9	0,0	1,6
Sopa	Nabiças	343	82	3,4	0,5	10,3	2,4	0,0	1,5
Prato	Vitela cozida	741	177	11,6	3,1	0,0	18,2	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	1,6	0,0	19,6
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e 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	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa	Couve-flor	380	91	3,5	0,5	11,5	2,9	0,0	1,9
Sopa	Feijão-verde	268	64	2,3	0,4	8,7	2,1	0,0	2,2
Prato	Escamudo cozido[4]	467	112	4,9	0,7	0,0	17,0	0,2	0,0
Prato	Perna de perú ao natural	741	177	11,6	3,1	0,0	18,2	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Lanche	Papa láctea (-40% açúcar adicionado) (4-6m)[1,7]	372	88	2,7	1,2	12,9	5,2	2,9	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [4]Peixes, [7]Leite. 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- Berçário
Semana de 07 a 11 dezembro 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa	Alface	322	77	3,2	0,4	10,4	1,4	0,0	2,0
Sopa	Nabo	323	77	3,3	0,5	9,6	2,1	0,0	1,0
Prato	Vitela cozida	1035	247	18,3	6,3	0,0	20,7	0,1	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares)	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									
Sopa									
Prato	**FERIADO**								
Prato									
Sobremesa									
Lanche									

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa	Curgete	246	59	2,3	0,4	7,5	1,9	0,0	1,6
Sopa	Espinafres	313	75	3,3	0,5	8,6	2,5	0,2	0,9
Prato	Perna de perú ao natural	741	177	11,6	3,1	0,0	18,2	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa	Chuchu	246	59	2,3	0,4	7,5	1,9	0,0	1,6
Sopa	Nabiças	343	82	3,4	0,5	10,3	2,4	0,0	1,5
Prato	Escamudo cozido[4]	467	112	4,9	0,7	0,0	17,0	0,2	0,0
Prato	Borrego ao natural	788	188	14,3	3,1	0,5	14,4	0,1	0,4
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	1,6	0,0	19,6
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e 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	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa	Couve-flor	380	91	3,5	0,5	11,5	2,9	0,0	1,9
Sopa	Feijão-verde	268	64	2,3	0,4	8,7	2,1	0,0	2,2
Prato	Frango cozido	609	146	6.5	1.1	0,0	21.9	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Lanche	Papa láctea (-40% açúcar adicionado) (4-6m)[1,7]	372	88	2,7	1,2	12,9	5,2	2,9	0,1

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-Berçário
Semana de 14 a 18 dezembro 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa	Nabo	322	77	3,2	0,4	10,4	1,4	0,0	2,0
Sopa	Alface	323	77	3,3	0,5	9,6	2,1	0,0	1,0
Prato	Borrego ao natural	788	188	14,3	3,1	0,5	14,4	0,1	0,4
Prato	Escamudo cozido[4]	419	100	3,5	0,5	0,0	17,3	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m)[1,7]	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	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa	Alho francês	251	60	2,2	0,4	7,9	2,0	0,0	1,8
Sopa	Agrião	378	90	4,0	0,6	10,6	2,8	0,1	0,8
Prato	Lombo de peru cozido	609	146	6,5	1,1	0,0	21,9	0,2	0,0
Sobremesa	Pera cozida	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Lanche	Papa láctea (-40% açúcar adicionado) (4-6m)[1,7]	372	88	2,7	1,2	12,9	5,2	2,9	0,1
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e aveia[1,7]	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa	Curgete	246	59	2,3	0,4	7,5	1,9	0,0	1,6
Sopa	Espinafres	313	75	3,3	0,5	8,6	2,5	0,2	0,9
Prato	Pescada cozido[4]	419	100	3,5	0,5	0,0	17,3	0,2	0,0
Prato	Galinha cozida	741	177	11,6	3,1	0,0	18,2	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m)[1,7]	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa	Chuchu	246	59	2,3	0,4	7,5	1,9	0,0	1,6
Sopa	Nabiças	343	82	3,4	0,5	10,3	2,4	0,0	1,5
Prato	Frango cozido	609	146	6,5	1,1	0,0	21,9	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	1,6	0,0	19,6
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e 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	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa	Couve-flor	380	91	3,5	0,5	11,5	2,9	0,0	1,9
Sopa	Feijão-verde	268	64	2,3	0,4	8,7	2,1	0,0	2,2
Prato	Perca cozida[4]	292	70	0,1	0,0	0,0	17,2	0,2	0,0
Prato	Vitela ao natural	774	185	13,2	2,8	0,4	16,1	0,1	0,3
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Lanche	Papa láctea (-40% açúcar adicionado) (4-6m)[1,7]	372	88	2,7	1,2	12,9	5,2	2,9	0,1

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- Berçário
Semana de 21 a 25 dezembro 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa	Alface	322	77	3,2	0,4	10,4	1,4	0,0	2,0
Sopa	Nabo	323	77	3,3	0,5	9,6	2,1	0,0	1,0
Prato	Bife de frango ao natural	609	146	6,5	1,1	0,0	21,9	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m)[1,7]	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	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa	Abóbora	251	60	2,2	0,4	7,9	2,0	0,0	1,8
Sopa	Agrião	378	90	4,0	0,6	10,6	2,8	0,1	0,8
Prato	Escamudo cozido[4]	317	76	0,5	0,1	0,0	17,8	0,2	0,0
Prato	Galinha ao natural	609	146	6,5	1,1	0,0	21,9	0,2	0,0
Sobremesa	Pera cozida	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e aveia[1,7]	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa	Curgete	246	59	2,3	0,4	7,5	1,9	0,0	1,6
Sopa	Espinafres	313	75	3,3	0,5	8,6	2,5	0,2	0,9
Prato	Borrego ao natural	788	188	14,3	3,1	0,5	14,4	0,1	0,4
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m)[1,7]	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa									
Sopa									
Sopa									
Prato	VESPERA DE NATAL								
Prato									
Sobremesa									
Lanche									

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa									
Sopa									
Sopa	NATAL								
Prato									
Sobremesa									
Lanche									

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-Berçário
Semana de 28 a 01 janeiro 2027

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa	Nabo	322	77	3,2	0,4	10,4	1,4	0,0	2,0
Sopa	Alface	323	77	3,3	0,5	9,6	2,1	0,0	1,0
Prato	Pescada cozida[4]	467	112	4,9	0,7	0,0	17,0	0,2	0,0
Prato	Galinha cozida	609	146	6,5	1,1	0,0	21,9	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m)[1,7]	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	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa	Alho francês	251	60	2,2	0,4	7,9	2,0	0,0	1,8
Sopa	Agrião	378	90	4,0	0,6	10,6	2,8	0,1	0,8
Prato	Frango cozido	609	146	6.5	1.1	0,0	21.9	0,2	0,0
Sobremesa	Pera cozida	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e aveia[1,7]	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa	Curgete	246	59	2,3	0,4	7,5	1,9	0,0	1,6
Sopa	Espinafres	313	75	3,3	0,5	8,6	2,5	0,2	0,9
Prato	Perca cozida[4]	292	70	0,1	0,0	0,0	17,2	0,2	0,0
Prato	Borrego cozido	671	160	9,5	2,8	0,0	18,8	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares)	471	113	3,8	0,3	16,9	9,0	2,6	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa									
Sopa									
Sopa	véspera final de ano								
Prato									
Sobremesa									
Lanche									

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa									
Sopa									
Sopa	FINAL DE ANO								
Prato									
Prato									
Sobremesa									
Lanche									

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