FUNDAÇÃO CEBI – C.M-A Arranhó-Creche
Semana de 30 novembro a 04 dezembro 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									
Prato	**FERIADO**								
Sobremesa									
Lanche 1									
Lanche 2									

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 07 a 11 dezembro 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									
Prato									
Sobremesa	**FERIADO**								
Lanche 1									
Lanche 2									

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 14 a 18 dezembro 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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 macedonia	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 21 a 25 dezembro 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									
Prato									
Sobremesa	VESPERA DE NATAL								
Lanche 1									
Lanche 2									

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa									
Prato									
Sobremesa	NATAL								
Lanche 1									
Lanche 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 28 novembro a 01 janeiro 2027

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									
Prato									
Sobremesa	VESPERA FIM DE ANO								
Lanche 1									
Lanche 2									

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa									
Prato									
Sobremesa	FINAL DE ANO								
Lanche 1									
Lanche 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