FUNDAÇÃO CEBI- CRECHE E PRÉ-ESCOLAR (3 E 4 ANOS)

Semana de 02 a 6 de novembro de 2026

gertal

				Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira		Sopa	Grão	1,9 gr	3,2 gr	10,7 gr	80 Kcal
		Prato	Frango estufado com arroz	34,1 gr	0,8 gr	10,7 gr	79 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa farinha maizena com fruta / Leite simples pão com creme vegetal				
Terça-Feira		Sopa	Agrião	4,0 gr	5,2 gr	23,4 gr	74 Kcal
		Prato	Badejo ao natural com batata cozida e cenoura	22gr	11,2 gr	19,7 gr	173 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta / Iogurte com pão com fiambre de peru				
Quarta-Feira		Sopa	Creme de cenoura	3,5 gr	5,3 gr	22,4 gr	62 Kcal
		Prato	Peru estufado com arroz e legumes	14,7 gr	1,2 gr	11,0 gr	134 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa de farinha de arroz com fruta/ Sumo (sem adição de açucar) com pão com queijo				
Quinta-Feira		Sopa	Couve lombarda	3,8 gr	5,3 gr	24,0 gr	97 Kcal
		Prato	Pescada cozida com batata e brócolos	7,2 gr	1,1 gr	10,1 gr	80 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta /Iogurte com Cornflakes				
Sexta-Feira		Sopa	Lentilhas	8,4 gr	3,4 gr	22,8 gr	88 Kcal
		Prato	Borrego estufado com fusilli	17,8 gr	2,9 gr	23,0 gr	190 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa de farinha de elpelta com fruta/ Leite e pão com queijo				

EMPRESA CERTIFICADA
apcer
ISO 9001
ISO 14001
OHSAS 18001
ISO 22000

Prestação de serviços de restauração colectiva, incluindo o serviço de refeições pré preparadas e as actividades de venda em máquinas de distribuição automática, com a aplicação da metodologia de "análise de perigos e controlo de pontos críticos de controlo" aplicada em:
- **9001 (C.NP 1957/CEP.574)** - Col. Pina Manique; Banco de Portugal; Mahle; Ed. Sede CGD; Visteon Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.ª Sr.ª da Conceição; Centro de Estudos de Fátima; Hosp. Distrital de Faro; Col. S. João de Brito; Col. Luso Internacional do Porto; Grohe Portugal; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo; Col. Maria Pia; Col. Planalto; Hospital. S.C.M. Entroncamento; Cebi - Figueira da Foz; Firma /Olá; Lever; Vodafone; Caetano Coatings - Carregado; SOLVAY; C. S. P. Nossa Sr.ª da Anunciada
- **14001 (C. Nº 2006/AMB.0371)** - Instituto Nuno Álvares (Santo Tirso); VISTEON, S.A (Palmela); Peugeot Citroen Automóveis Portugal, S.A. (Mangualde)
- **18001 (C. Nº 2009/SST.0244)** - Vodafone - Lisboa; Firma/Olá – 5ª Ira da Arola; Visteon - Palmela; Yazaki Saltano de Ovar - Ovar; SSI - Ovar; Cimpor - Industria de Cimentos, S.A. - Souselas e Alhandra; Peugeut Citroën - Mangualde; Globe Motors; CELBI (Figueira da Foz); Faurecia; Banco de Portugal; Solvay; Ed. Sede CGD; Col. S. João de Brito; Galp Energia (Sede); Funfrap (Cacia - Aveiro)
- **22000 (C. Nº 2009/GSA.0052)** - Instituto Nuno Álvares; Santana; Cebi; Firma/Olá; Vodafone; Col. S. João de Brito; GALP Energia; Yazaki Saltano de Ovar; Mah le; Colégio Luso Internacional do Porto; Peugeot Citroen - Mangualde; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo

FUNDAÇÃO CEBI FONTE BOA DOS NABOS- CRECHE E PRÉ-ESCOLAR (3 E 4 ANOS)

Semana de 9 a 13 de novembro 2026

gertal

				Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira		Sopa	Creme de brócolos	2,0 gr	3,2 gr	11,5 gr	76 Kcal
		Prato	Pescada assada com batata e brócolos	29,1 gr	24,0 gr	18,8 gr	143 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa farinha maizena com fruta / Leite simples pão com creme vegetal				
Terça-Feira		Sopa	Abóbora com agrião	2,1 gr	3,2 gr	11,7 gr	84 Kcal
		Prato	Frango estufado com esparguete	13,1 gr	2,4 gr	21,9 gr	164 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta / Iogurte com pão com fiambre de peru				
Quarta-Feira		Sopa	Alho francês	1,9 gr	3,2 gr	10,7 gr	80 Kcal
		Prato	Maruca cozida com batata e cenoura cozidos	34,1 gr	0,8 gr	10,7 gr	79 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa de farinha de arroz com fruta/ Sumo (sem adição de açucar) com pão com queijo				
Quinta-Feira		Sopa	Nabiças	4,0 gr	5,2 gr	23,4 gr	74 Kcal
		Prato	Perú estufado com arroz branco e lombardo	22gr	11,2 gr	19,7 gr	173 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta / Iogurte com panquecas				
Sexta-Feira		Sopa	Creme de cenoura	3,1 gr	3,2 gr	13,1 gr	70 Kcal
		Prato	Badejo cozido com batata e ervilhas cozidas	24,7 gr	1,4 gr	35,4 gr	89 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa de farinha de elpelta com fruta/ Leite e pão com queijo				

EMPRESA CERTIFICADA
apcer
ISO 9001
ISO 14001
OHSAS 18001
ISO 22000

Prestação de serviços de restauração colectiva, incluindo o serviço de refeições pré preparadas e as actividades de venda em máquinas de distribuição automática, com a aplicação da metodologia de "análise de perigos e controlo de pontos críticos de controlo" aplicado em:
- 9001 (C. Nº 1997/CER.274) - Col. Pina Manique; Banco de Portugal; Mafoc; Ed. Sede CGD; Visteon Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.ª Sr.ª da Conceição; Centro de Estudos de Fátima; Hosp. Distrital de Faro; Col. S. João de Brito; Col. Luso Internacional do Porto; Grohe Portugal; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo; Col. Maria Pia; Col. Planalto; Hospital. S.C.M. Entroncamento; Cellé- Figueira da Foz; Firma /Dia; Leven; Vodafone; Caetano Coatings - Carregado; SOLVAY; C. S. P. Nossa Sr.ª da Anunciada
- 14001 (C. Nº 2008/AMS.0371) - Instituto Nuno Álvares (Santo Tirso); VISTEON, S.A (Palmela); Peugeot Citroen Automóveis Portugal, S.A. (Mangualde)
- 18001 (C. Nº 2009/SST.0244) - Vodafone - Lisboa; Firma/Dia – 5ª Ira da Arzila; Visteon - Palmela; Yazaki Saltano de Over - Ovar; Sil - Cvar; Cimpor - Industria de Cimentos, S.A. - Souselas e Alhandra; Peugeut Citroën - Mangualde; Globe Motors; CELBI (Figueira da Foz); Faurecia; Banco de Portugal; Solver; Ed. Sede CGD; Col. S. João de B ritc; Galp Energia (Sede); Funfrap (Cacia - Aveiro)
- 22000 (C. Nº 2009/SSA.0052) - Instituto Nuno Álvares; Santiama; Celbi; Firma/Dia; Vodafone; Col. S. João de Brito; GALP Energia; Yazaki Saltano de Ovar; Mah le; Colégio Luso Internacional do Porto; Peugeot Citroen - Mangualde; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo

FUNDAÇÃO CEBI- CRECHE E PRÉ-ESCOLAR (3 E 4 ANOS)

Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

gertal

				Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira		Sopa	Legumes	4,6 gr	5,2 gr	24,1 gr	162 Kcal
		Prato	Frango estufado com esparguete	25,4 gr	1,7 gr	28,0 gr	233 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa farinha maizena com fruta / Leite simples pão com creme vegetal				
Terça-Feira		Sopa	Creme de alho francês	3,3 gr	5,1 gr	22,1 gr	149 Kcal
		Prato	Fogonero cozido com batata e legumes	22,8 gr	6,8 gr	20,0 gr	262 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta / Iogurte com pão com fiambre de peru				
Quarta-Feira		Sopa	Abóbora	3,5 gr	5,3 gr	22,4 gr	153 Kcal
		Prato	Peru estufado com arroz e cenoura	17,6 gr	13,1 gr	27,7 gr	302 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa de farinha de arroz com fruta/ Sumo (sem adição de açucar) com pão com queijo				
Quinta-Feira		Sopa	Hortaliça	3,8 gr	5,3 gr	24,0 gr	160 Kcal
		Prato	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos	15,3 gr	10,1 gr	20,3 gr	236 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta /Iogurte com Cornflakes				
Sexta-Feira		Sopa	Creme de cenoura	8,4 gr	3,4 gr	22,8 gr	158 Kcal
		Prato	Frango estufado com fusilli tricolor	25,7 gr	4,3 gr	0,7 gr	155 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa de farinha de elpelta com fruta/ Leite e pão com queijo				

EMPRESA CERTIFICADA
apcer
ISO 9001
ISO 14001
OHSAS 18001
ISO 22000

Prestação de serviços de restauração colectiva, incluindo o serviço de refeições pré preparadas e as actividades de venda em máquinas de distribuição automática, com a aplicação da metodologia de "análise de perigos e controlo de pontos críticos de controlo" aplicado em:
- **9001 (CAP 1997/CEP.574)** - Col. Fina Manique; Banco de Portugal; Mahle; Ed. Sede CGD; Visteon Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.ª Sr.ª da Conceição; Centro de Estudos de Fátima; Hosp. Distrital de Faro; Col. S. João de Brito; Col. Luso Internacional do Porto; Escola Portuguesa; Col. Bartolomeu Perestelo; Col. Maria Pia; Col. Planalto; Hospital. S.C.M. Entroncamento; Celbi - Figueira da Foz; Firma (Ota);
- **14001 (C. Nº 2008/AMS.0247)** - Instituto Nuno Álvares (Santa Tecla); GKF-Dan, S.A (Palmela); Peugeot Citroen Automóveis Portugal, S.A. (Mangualde)
- **18001 (C. Nº 2009/SST.0244)** - Vodafone - Lisboa; Firma/Ota – Sª Iria da Azoia; Visteon – Palmela; Yazaki Saltano de Ovar - Ovar; SSI - Ovar; Cimpor - Industria de Cimentos, S.A. - Souselas e Alhandra; Peugeut Citroën - Mangualde; Globe Motors; CELBI (Figueira da Foz); Faurecia; Banco de Portugal; Solvay; Ed. Sede CGD; Col. S. João de Brito; Galp Energia (Sede); Funfrap (Cacia - Aveiro)
- **22000 (C. Nº 2009/GSA.005.2)** - Instituto Nuno Álvares; Santiana; Celbi; Firma/Ota; Vodafone; Col. S. João de Brito; GALP Energia; Yazaki Saltano de Ovar; Mahle; Colégio Luso Internacional do Porto; Peugeot Citroen - Mangualde; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo

FUNDAÇÃO CEBI FONTE BOA DOS NABOS- CRECHE E PRÉ-ESCOLAR (3 E 4 ANOS)

Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

gertal

				Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira		Sopa	Creme de cenoura com courgette	2,0 gr	3,2 gr	11,5 gr	82 Kcal
		Prato	Badejo cozido com batata e feijão verde	29,1 gr	24,0 gr	52,1 gr	545 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa farinha maizena com fruta / Leite simples pão com creme vegetal				
Terça-Feira		Sopa	Creme de lentilhas	2,1 gr	3,2 gr	11,7 gr	84 Kcal
		Prato	Vitela estufada com arroz e cenoura	15,7 gr	6,1 gr	34,8 gr	261 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta / Iogurte com pão com fiambre de peru				
Quarta-Feira		Sopa	Legumes	1,9 gr	3,2 gr	10,7 gr	80 Kcal
		Prato	Pescada cozida com batata e brócolos	34,1 gr	15,0 gr	51,1 gr	481 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa de farinha de arroz com fruta/ Sumo (sem adição de açucar) com pão com queijo				
Quinta-Feira		Sopa	Agrião com abóbora	4,0 gr	5,2 gr	23,4 gr	158 Kcal
		Prato	Frango corado com arroz e legumes	22gr	11,2 gr	19,7 gr	226 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa iogurte com fruta e aveia / Iogurte com panquecas				
Sexta-Feira		Sopa	Couve portuguesa	3,1 gr	3,2 gr	13,1 gr	94 Kcal
		Prato	Peixe estufado com legumes	24,7 gr	1,4 gr	35,4 gr	256 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa de farinha de elpelta com fruta/ Leite e pão com queijo				

EMPRESA CERTIFICADA
apcer
ISO 9001
ISO 14001
OHSAS 18001
ISO 22000

Prestação de serviços de restauração colectiva, incluindo o serviço de refeições pré preparadas e as actividades de venda emmáquinas de distribuição automática, com a aplicação da metodologia de "análise de perigos e controlo de pontos críticos de controlo" aplicada em:
- **9001 (C.Nº 1997/CEP.574)** - Col. Pina Manique; Banco de Portugal, Mafrlic Ed. Sede CGD; Visteon Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.ª Sr.ª da Conceição; Centro de Estudos de Fátima; Hosp. Distrital de Faro; Col. S. João de Brito; Col. Luso Internacional do Porto; Grohe Portugal; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo; Col. Marinha; Col. Planalto; Hospital S.C.M. Entroncamento; Celbi- Figueira da Foz; Fima /Olá; Levada; Sonae Distribuição - Carregado; SOLVAY, C. S. P. Nossa Senhora da Piedade
- **14001 (C. Nº 2004/MAM.0293)** - Instituto Nuno Álvares (Santo Tirso); VITOPEL, S.A (Palmela); Peugeot Citroen Automóveis Portugal, S.A. (Mangualde)
- **18001 (C. Nº 2009/SST.0244)** - Instituto Nuno Álvares (Santo Tirso); VITOPEL, S.A (Palmela); Yazaki Saltano de Ovar - Ovar; ISI - Ovar; Cimpor - Industria de Cimentos, S.A. - Souselas e Alhandra; Peugeut Citroen - Mangualde; Globe Motors; CELBI (Figueira da Foz); Faurecia; Banco de Portugal; Solvey; Ed. Sede CGD; Col. S. João de Brito; Galp Energia (Sede); Funfrap (Cacia - Aveiro)
- **22000 (C. Nº 2009/GSA.0052)** -Instituto Nuno Álvares; Santiana; Celbi; Fima/Olá; Vodafone; Col. S. João de Brito; GALP Energia; Yazaki Saltano de Ovar; Mallé; Colégio Luso Internacional do Porto; Peugeot Citroen - Mangualde; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo