

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS

Semana de 6 a 10 de setembro de 2021



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	0,3	1,9
Prato	Hamburguer misto com massa espiral ^{1,3}	837	200	4,7	1,3	24,6	14,0	0,3	0,2
Dieta	Bife de vitela grelhado com puré de grão ^{1,7}	739	177	6,8	2,3	16,2	12,1	0,2	0,8
Vegetariana	Salada de verão (alface, massa, frutos secos, fruta e ovo cozido) ^{1,3}	576	137	1,6	0,3	24,8	5,0	0,2	1,8
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,6,7,8,12}	336	80	2,6	0,4	12,0	2,0	0,3	2,5
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	860	310	19,3	5,4	23,8	9,8	1,4	0,1
Dieta	Maruca cozida com aroma de coentros e batata cozida e macedónia ⁴	333	79	0,7	0,1	11,2	6,6	0,2	0,6
Vegetariana	Favas guisadas com coentros	806	112	2,9	0,3	58,8	11,7	0,3	0,3
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com fiambre e iogurte ^{1,6,7,12}	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8

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	1,6
Prato	Esparguete à bolonhesa de vitela ^{1,3}	1009	241	8,8	3,0	24,6	15,5	0,2	0,5
Dieta	Peru estufado com arroz e esparregado ^{1,7,12}	457	109	2,6	0,8	13,1	8,0	0,3	0,8
Vegetariana	Açorda de tomate com ovo escalfado ^{1,3}	715	171	6,1	1,3	19,5	8,8	0,7	1,3
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com marmelada e leite ^{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}	273	65	2,1	0,3	9,8	1,7	0,2	2,4
Prato	Pataniscas de peixe com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7}	627	99	3,1	0,4	9,8	7,9	0,2	1,1
Dieta	Red fish no forno com batata corada ⁴	370	88	1,2	0,2	11,4	7,7	0,2	0,8
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, massa, cenoura, lombardo, alho francês) ^{1,3}	483	114	1,9	0,3	19,1	4,8	0,5	1,8
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e iogurte ^{1,7}	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com cotovelinhos ^{1,3,6,7,8,12}	522	125	2,8	0,5	21,2	3,2	0,3	2,4
Prato	Febras de porco de cebolada com puré ^{1,7,8}	980	234	12,5	2,1	16,8	13,3	0,1	0
Dieta	Frango corado com arroz e couve-de-bruxelas	645	154	5,8	2,0	14,5	10,6	0,2	1,0
Vegetariana	Lasanha de cogumelos, cenoura e alho francês ^{1,3,7}	1003	247	15,6	4,1	20,6	5,6	0,5	1,9
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

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. 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 - JOVENS

Semana de 13 a 17 de setembro de 2021



gertal

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	9,6	1,7	0,2	2,3
Prato	Massa (macarronete) gratinada com atum ^{1,3,4}	1159	277	12,8	0,8	23,4	16,3	0,2	1,0
Dieta	Pescada cozida, batata e feijão-verde ⁴	379	91	2,0	0,4	10,6	7,3	0,2	0,9
Vegetariana	Couscous de legumes com grão ^{1,3}	1097	242	1,4	0,2	28,4	3,1	0,2	0,9
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,7,8,12}	601	143	2,7	0,4	22,5	6,5	0,3	1,9
Prato	Lasanha de vitela ^{1,3,7}	1009	241	8,8	3,0	24,6	15,5	0,2	0,5
Dieta	Perna de peru estufada com arroz e cenoura assada	792	189	2,9	0,6	23,0	17,2	0,3	0,2
Vegetariana	Ervilhas com ovo escalfado ³	1195	286	11,5	2,9	36,7	8,5	0,5	9,5
Sobremesa	Fruta/gelado ^{3,6,7,8,12}	323	77	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	17,4
Lanche	Bola de mistura com fiambre e iogurte ^{1,6,7,12}	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8

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	0,3	2,0
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de tomate e orégãos com puré de batata ^{1,4,7}	672	189	2,3	0,5	8,7	8,1	0,2	1,0
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida e brócolos ⁴	375	90	1,6	0,3	11,3	7,3	0,2	0,9
Vegetariana	Hamburguer de espinafres com puré de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,11,14}	630	147	13,6	4,1	20,6	5,6	0,5	0,9
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com marmelada e leite ^{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	0,3	2,5
Prato	Arroz de aves	905	236	18,7	6,7	26,4	14,6	2,4	1,2
Dieta	Frango dourado com esparguete ^{1,3}	955	228	9,5	3,4	21,7	13,4	0,2	0,6
Vegetariana	Feijão branco guisado com espinafres, abóbora e pimentos com massa ^{1,3}	569	135	1,8	0,3	24,7	4,4	0,2	1,0
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com queijo e iogurte ^{1,7}	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9

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}	261	62	2,0	0,3	9,3	1,6	0,4	1,5
Prato	Salada russa de peixe com ovo e maionese ^{3,4}	1016	243	6,0	0,8	31,9	14,8	0,2	0,2
Dieta	Abrótea grelhada com batata ⁴	369	88	0,8	0,1	12,2	7,7	0,2	0,8
Vegetariana	Quinoa com salteado de legumes ⁷	647	154	2,8	1,0	27,8	3,4	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

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. 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 - JOVENS
Semana de 20 a 24 de setembro de 2021



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho francês ^{1,6,7,8,12}	273	65	2,1	0,3	9,8	1,7	0,2	2,4
Prato	Empadão de vitela com arroz ¹²	1063	254	10,7	3,9	23,8	14,9	0,2	0,2
Dieta	Tirinhas de frango grelhadas com mel, tomilho e massa cotovelinhos ^{1,3,12}	961	230	9,9	3,5	19,8	14,8	0,2	1,4
Vegetariana	Caril de legumes com arroz ^{8,10,11}	342	81	1,7	0,6	13,1	3,0	0,2	1,3
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,6,7,8,12}	299	71	2,3	0,4	10,6	1,9	0,3	2,3
Prato	Peixe à brás ^{1,3,4}	1022	245	11,3	3,5	18,7	8,1	0,2	1,0
Dieta	Peixe espada grelhado com batata cozida e grelos salteados ⁴	327	78	0,8	0,1	10,5	6,9	0,2	1,0
Vegetariana	Couscous com grão ^{1,3}	511	122	1,4	0,2	21,6	5,6	0,1	1,9
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com fiambre e iogurte ^{1,6,7,12}	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres ^{1,6,7,8,12}	262	62	2,2	0,3	8,8	1,8	0,3	1,6
Prato	Tirinhas de frango à Oriental com massa cotovelinhos ^{1,3,6}	733	175	2,9	1,0	21,4	15,1	0,3	0,3
Dieta	Estufado de borrego com macarronete ^{1,3}	724	173	4,1	1,4	19,4	14,1	0,2	1,2
Vegetariana	Cozido vegetariano (feijão, cenoura, nabo, lombardo, ovo cozido e hortelã) ³	660	158	4,9	2,2	19,7	8,3	0,6	1,1
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com marmelada e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2
Quinta									
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,6,7,8,12}	406	97	3,0	0,5	14,6	2,6	0,4	0,8
Prato	Meia desfeita de bacalhau ^{3,4}	1017	293	7,8	1,6	17,5	12,1	0,3	1,2
Dieta	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos ⁴	350	84	1,2	0,2	10,4	7,5	0,2	0,8
Vegetariana	Lentilhas com cogumelos e massa ^{1,3}	663	158	1,5	0,3	32,6	3,3	0,2	6,7
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e iogurte ^{1,7}	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura com coentros ^{1,6,7,8,12}	368	88	3,0	0,5	13,3	1,7	0,4	2,4
Prato	Carbonara com massa esparguete ^{1,3,7,12}	1046	302	6,8	1,9	19,1	13,0	0,2	1,6
Dieta	Cozido simples	792	189	2,9	0,6	23,0	17,2	0,3	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes com molho de iogurte ⁷	570	136	1,9	0,4	24,5	4,5	0,2	0,8
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

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. 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 27 de setembro a 1 de outubro de 2021



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa juliana ^{1,6,7,8,12}	299	71	2,3	0,4	10,6	1,9	0,3	2,3
Prato	Bacalhau espiritual ^{1,4,7}	880	331	20,1	5,7	26,8	10,5	1,9	0,1
Dieta	Red fish assado com batata corada ⁴	379	91	2,0	0,4	10,6	7,3	0,2	0,9
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, massa, couve e cenoura) ^{1,3,7}	582	167	3,4	0,6	29,4	4,3	0,2	1,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2
Terça									
Sopa	Sopa de grão com massinhas ^{1,3,6,7,8,12}	813	194	3,7	0,5	31,4	8,0	0,2	2,4
Prato	Almondegas de vitela com esparguete ^{1,3,12}	1076	257	10,7	3,8	23,4	16,1	0,2	1,2
Dieta	Perna de frango corada com molho de limão e puré de beterraba ^{1,7}	554	132	3,7	1,1	14,9	9,5	0,2	1,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz ^{1,3,6,7}	782	282	5,4	0,6	29,4	4,3	0,2	1,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com fiambre e iogurte ^{1,6,7,12}	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos ^{1,6,7,8,12}	295	70	2,3	0,4	9,9	2,2	0,3	2,1
Prato	Empadão de atum com arroz e cenoura ⁴	1020	325	5,0	0,7	11,3	8,4	1,5	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e feijão verde cozidos ⁴	338	81	0,7	0,1	11,2	7,0	0,2	1,0
Vegetariana	Feijoada com quinoa e alho francês	394	94	1,4	0,2	17,1	3,0	0,1	2,2
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com marmelada e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,6,7,8,12}	292	70	2,2	0,4	10,6	1,8	0,3	2,5
Prato	Pá de porco assada com alecrim e laranja com puré ^{1,7}	646	202	6,4	1,8	20,7	14,9	0,3	1,3
Dieta	Vitela estufada com arroz e cenoura assada	655	228	9,5	3,4	21,7	13,4	0,2	0,6
Vegetariana	Peixinhos da horta com arroz ^{1,3,5,6,7}	569	135	1,8	0,3	24,7	4,4	0,2	1,0
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com queijo e iogurte ^{1,7}	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9
Sexta									
Sopa	Creme de tomate ^{1,6,7,8,12}	325	78	2,6	0,4	11,6	1,8	0,3	2,3
Prato	Massada (cotovelinhos) de peixe com coentros ^{1,3,4}	627	150	2,1	0,3	20,4	11,7	0,3	0,6
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida e brócolos ⁴	375	90	1,6	0,3	11,3	7,3	0,2	0,9
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,7}	811	222	1,4	0,2	21,6	5,6	0,1	1,9
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

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. 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