

FUNDAÇÃO CEBI – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)  
Semana de 6 a 10 de maio de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de <b>ervilhas</b> <sup>15</sup>	286	67	1,0	0,1	11,1	2,3	0,2	2,1
Sopa 1	Creme de <b>ervilhas</b> <sup>1,6,7,8,12,15</sup>								
Prato	Coxa de peru estufada com puré de batata-doce e cenoura <sup>1,7</sup>	430	103	4,2	1,0	10,0	4,0	5,3	0,3
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta (sem açúcares adicionados) <sup>1,7</sup>	404	96	1,7	0,9	15,4	4,2	0,1	4,8
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup>	450	108	5,1	1,9	11,4	3,9	0,3	3,9
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor								
Sopa 1	Sopa de couve-flor <sup>1,6,7,8,12</sup>	321	76	1,2	0,1	13,9	1,5	0,2	1,7
Prato	Corvina estufada ao natural com batata cozida e <b>macedónia</b> <sup>4,15</sup>	377	90	2,3	0,3	9,7	6,2	0,1	1,3
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia <sup>1,6,7,8,11</sup>	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre de peru <sup>1,6,7,12</sup>	449	106	1,6	0,9	16,9	4,6	0,4	9,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres								
Sopa 1	Sopa de abóbora com espinafres <sup>1,6,7,8,12</sup>	272	65	1,0	0,1	11,2	1,4	0,3	1,6
Prato	Frango ao natural com arroz e <b>ervilhas</b> <sup>15</sup>	818	195	3,1	0,6	29,2	0,5	10,9	0,1
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha de arroz com fruta <sup>1,6</sup>	288	68	0,2	0,0	15,1	0,4	1,1	2,7
Lanche 1	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup>	424	101	3,8	1,1	14,6	1,8	0,2	7,1
<b>Quinta</b>									

## Feriado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura	193	45	1,0	0,1	6,3	1,9	0,3	2,1
Sopa 1	Sopa de cenoura com massinhas <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	277	65	0,9	0,1	11,9	1,6	0,2	1,8
Prato	Vitela estufada com esparguete e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>	519	124	7,6	2,3	5,5	0,7	8,1	0,4
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea (-40% açúcares adicionados) <sup>1,7</sup>	583	138	3,0	1,3	21,7	5,7	0,1	6,3
Lanche 1	Leite com panquecas <sup>1,3,7</sup>	367	88	2,9	1,7	11,3	3,9	0,2	7,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos, <sup>15</sup>Leguminosas. 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 – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)  
Semana de 13 a 17 de maio de 2024



		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura com curgete	261	62	1,0	0,1	10,8	1,5	0,3	2,1
Sopa 1	Sopa de cenoura com curgete <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Massinha (cotovelinhos) de peixe (escamudo) com feijão verde <sup>1,3,4</sup>	281	67	2,3	0,3	5,3	1,3	0,4	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta (sem açúcares adicionados) <sup>1,7</sup>	404	96	1,7	0,9	15,4	4,2	0,1	4,8
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup>	450	108	5,1	1,9	11,4	3,9	0,3	3,9
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de <b>lentilhas</b> <sup>1,6,8,11,15</sup>	286	67	0,8	0,1	11,7	2,0	0,4	2,0
Sopa 1	Creme de <b>lentilhas</b> <sup>1,6,7,8,11,12,15</sup>								
Prato	Perna de peru estufada com arroz de <b>ervilhas</b> <sup>15</sup>	842	200	4,6	1,0	30,4	8,2	0,2	0,7
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia <sup>1,6,7,8,11</sup>	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre de peru <sup>1,6,7,12</sup>	449	106	1,6	0,9	16,9	4,6	0,4	9,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa minestrone	269	63	1,0	0,1	11,5	1,3	0,3	2,2
Sopa 1	Sopa minestrone <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>	426	101	3,1	0,4	10,6	7,1	0,3	0,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha de arroz com fruta <sup>1,6</sup>	288	68	0,2	0,0	15,1	0,4	1,1	2,7
Lanche 1	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,12</sup>	424	101	3,8	1,1	14,6	1,8	0,2	7,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	289	69	1,0	0,1	12,1	1,7	0,3	1,9
Sopa 1	Sopa de feijão verde <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Frango estufado com esparguete e <b>macedónia</b> <sup>1,3,15</sup>	337	81	2,6	0,5	5,7	7,5	0,3	1,1
Sobremesa	Frutas	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia <sup>1,6,7,8,11</sup>	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	Iogurte com «corn flakes» <sup>1,7,8</sup>	459	109	1,6	0,9	18,1	4,7	0,4	4,3
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças	288	68	0,9	0,1	12,2	1,8	0,2	1,2
Sopa 1	Sopa de nabiças <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Badejo no forno ao natural com batata, couve-flor e cenoura cozidos <sup>4</sup>	388	92	2,5	0,4	9,7	1,2	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Papa láctea (-40% açúcares adicionados) <sup>1,7</sup>	583	138	3,0	1,3	21,7	5,7	0,1	6,3
Lanche 1	Leite e bola de mistura com queijo <sup>1,7</sup>	405	97	3,1	1,9	11,4	5,4	0,2	3,9

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos, <sup>15</sup>Leguminosas. 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 – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)  
Semana de 20 a 24 de maio de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho francês	296	70	1,0	0,1	12,5	1,5	0,3	2,1
Sopa 1	Sopa de alho francês <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Frango estufado com cotovelinhos e <b>ervilhas</b> <sup>1,3,15</sup>	379	91	3,1	0,6	6,1	8,8	0,3	0,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>	404	96	1,7	0,9	15,4	4,2	0,1	4,8
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup>	450	108	5,1	1,9	11,4	3,9	0,3	3,9
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	290	68	0,9	0,1	12,4	1,6	0,4	1,8
Sopa 1	Sopa de couve-lombarda <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Lombinhos de escamudo ao natural com arroz e cenoura ralada <sup>4</sup>	813	193	2,8	0,4	32,6	2,9	0,4	0,7
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia <sup>1,6,7,8,11</sup>	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre de peru <sup>1,6,7,12</sup>	449	106	1,6	0,9	16,9	4,6	0,4	9,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres	272	65	1,0	0,1	11,2	1,4	0,3	1,6
Sopa 1	Sopa de abóbora com espinafres <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Perna de peru estufada com esparguete e lombardo <sup>1,3</sup>	375	90	4,5	1,0	5,6	6,1	0,4	0,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha de arroz com fruta <sup>1,6</sup>	288	68	0,2	0,0	15,1	0,4	1,1	2,7
Lanche 1	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup>	424	101	3,8	1,1	14,6	1,8	0,2	7,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa caldo verde	257	60	0,9	0,1	10,7	1,5	0,4	2,1
Sopa 1	Sopa caldo verde <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>	426	101	3,1	0,4	10,6	7,1	0,3	0,8
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia <sup>1,6,7,8,11</sup>	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com queijo <sup>1,7</sup>	512	121	3,2	1,9	16,4	6,2	0,3	8,9
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura com coentros	267	63	1,0	0,1	11,2	1,4	0,2	2,1
Sopa 1	Creme de cenoura com coentros <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Vitela assada ao natural com arroz e feijão verde	934	222	7,3	2,3	28,7	9,5	0,2	0,7
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea (-40% de açúcares) <sup>1,7</sup>	583	138	3,0	1,3	21,7	5,7	0,1	6,3
Lanche 1	Leite com panquecas <sup>1,3,7</sup>	367	88	2,9	1,7	11,3	3,9	0,2	7,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos, <sup>15</sup>Leguminosas. 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 – CRECHE E Pré-escolar (3 e 4 anos)  
Semana de 27 a 31 de maio de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa juliana	257	61	0,9	0,1	10,8	1,5	0,3	1,6
Sopa 1	Sopa juliana <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Escamudo ao natural com arroz e <b>macedónia</b> <sup>4,15</sup>	727	173	2,4	0,3	28,3	3,3	0,3	0,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta (sem açúcares adicionados) <sup>1,7</sup>	404	96	1,7	0,9	15,4	4,2	0,1	4,8
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup>	450	108	5,1	1,9	11,4	3,9	0,3	3,9
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de cenoura	193	45	1,0	0,1	6,3	1,9	0,3	2,1
Sopa 1	Sopa de cenoura com massinhas <sup>1,3,6,7,8,12</sup>								
Prato	Frango estufado com esparguete e <b>ervilhas</b> <sup>1,3,15</sup>	221	52	0,9	0,1	9,0	1,3	0,2	2,0
Sobremesa	Frutas	414	99	3,2	0,6	6,7	9,5	0,3	0,6
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia <sup>1,6,7,8,11</sup>	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre de peru <sup>1,6,7,12</sup>	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de brócolos	296	69	1,0	0,1	12,5	1,6	0,4	1,8
Sopa 1	Creme de brócolos <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Pescada cozida com arroz e feijão-verde cozido <sup>4</sup>	849	202	3,2	0,5	33,5	8,7	0,3	0,6
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha de arroz com fruta <sup>1,6</sup>	288	68	0,2	0,0	15,1	0,4	1,1	2,7
Lanche 1	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup>	424	101	3,8	1,1	14,6	1,8	0,2	7,1
<b>Quinta</b>									

## Feriado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	289	69	1,0	0,1	12,1	1,7	0,3	1,9
Sopa 1	Sopa de feijão-verde <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Abrótea grelhada com batata e <b>macedónia</b> cozidos <sup>4,15</sup>	372	89	2,2	0,3	9,7	6,4	0,3	1,2
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Papa láctea (-40% de açúcares) <sup>1,7</sup>	583	138	3,0	1,3	21,7	5,7	0,1	6,3
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup>	450	108	5,1	1,9	11,4	3,9	0,3	3,9

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos, <sup>15</sup>Leguminosas. 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