

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS  
Semana de 2 a 6 de setembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de <b>ervilhas</b> <sup>1,6,7,8,12,15</sup>	188	44	0,6	0,1	6,8	1,8	0,2	2,4
Prato	Chili ( <b>feijão catarino</b> ) de vitela <sup>1,6,10,12,15</sup>	1061	252	5,7	1,9	34,8	12,7	0,3	1,5
Dieta	Bife de peru grelhado com puré de batata doce <sup>7</sup>	471	112	2,6	0,5	9,9	11,6	0,1	3,4
Vegetariana	Arroz de legumes (cogumelos, cenoura, curgete e <b>feijão catarino</b> ) <sup>15</sup>	1055	251	1,8	0,2	45,8	9,9	0,1	0,5
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite <sup>1,6,7</sup>	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,6,7,8,12</sup>	283	66	1,2	0,1	11,5	1,5	0,2	1,8
Prato	Lasanha de cavala com espinafres <sup>1,3,4,6,7</sup>	558	134	5,6	1,2	12,7	7,3	0,5	0,9
Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e macedónia ( <b>ervilhas</b> ) <sup>4,15</sup>	356	84	1,8	0,3	8,8	7,1	0,1	1,3
Vegetariana	Açorda de tomate com ovo escalfado <sup>1,3</sup>	768	183	7,0	1,4	21,0	1,7	8,2	0,6
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte <sup>1,6,7</sup>	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres <sup>1,6,7,8,12</sup>	159	37	0,6	0,1	5,9	1,3	0,1	1,9
Prato	Carne de porco à portuguesa	427	102	3,5	0,9	9,5	7,2	0,2	1,3
Dieta	Frango estufado com esparguete e esparregado <sup>1,3,6,7</sup>	369	88	2,3	0,7	9,4	6,1	0,3	6,1
Vegetariana	<b>Favas</b> guisadas com coentros <sup>15</sup>	278	67	2,0	0,3	5,7	4,2	0,4	2,0
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) <sup>1,6</sup>	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alho francês <sup>1,6,7,8,12</sup>	264	61	1,0	0,1	10,4	1,6	0,3	2,1
Prato	Pataniscas de peixe (escamudo) com arroz de tomate <sup>1,3,4,6,7</sup>	565	134	2,7	0,6	19,1	8,0	0,4	1,2
Dieta	Red fish no forno com batata corada e feijão verde <sup>4</sup>	322	77	1,7	0,2	9,3	5,1	0,2	1,3
Vegetariana	Massa à Lavrador com <b>feijão encarnado</b> , cenoura e couve lombardo <sup>1,3,6,15</sup>	9,9	0,3	9,9	0,3	9,9	0,3	9,9	1,7
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Iogurte com panquecas <sup>1,3,7</sup>	515	122	4,1	2,2	16,2	4,8	0,4	8,8

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com cotovelinhos <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	225	53	0,8	0,1	9,2	1,5	0,2	1,9
Prato	Coxa de peru marinada com mel e molho de citrinos com puré <sup>1,7</sup>	530	127	5,9	1,5	9,1	8,6	0,2	2,6
Dieta	Vitela ao natural com arroz e couve-de-bruxelas	667	159	7,4	2,5	12,6	9,7	0,2	1,4
Vegetariana	Alho francês à brás <sup>1,3,7</sup>	371	89	6,5	1,3	1,9	5,5	0,4	1,5
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite <sup>1,6,7</sup>	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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 - JOVENS

## Semana de 9 a 13 de setembro de 2024



gertal

		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 <sup>1,6,7,8,12</sup>	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,4	2,1
Prato	Massinha (cotovelinhos) de peixe (escamudo) com coentros <sup>1,3,4,6</sup>	242	58	1,6	0,3	5,2	5,2	0,5	1,0
Dieta	Pescada cozida, batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>	393	93	2,5	0,3	10,0	7,2	0,1	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com puré de cenoura <sup>1,2,3,4,6,7,11,14</sup>	351	83	5,4	1,1	5,8	2,1	0,5	1,9
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite <sup>1,6,7</sup>	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de <b>lentilhas</b> <sup>1,6,7,8,12,15</sup>	155	37	0,6	0,1	5,2	1,7	0,3	2,4
Prato	Arroz de aves	965	228	2,4	0,4	37,2	13,7	0,2	0,1
Dieta	Perna de peru estufada com arroz e cenoura assada	795	188	2,7	0,5	31,3	8,9	0,3	1,3
Vegetariana	<b>Ervilhas</b> com ovo escalfado <sup>3,15</sup>	342	82	3,8	0,8	4,2	5,6	0,2	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte <sup>1,6,7</sup>	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa minestrone <sup>1,6,7,8,12</sup>	219	51	0,8	0,1	9,0	1,5	0,2	2,0
Prato	Salada de atum com ovo e <b>feijão frade</b> <sup>3,4,15</sup>	603	144	6,8	0,8	11,4	10,9	0,5	0,7
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	419	99	2,9	0,4	11,5	6,2	0,1	0,9
Vegetariana	Pizza vegetariana (queijo, milho, cogumelos e azeitonas) <sup>1,3,7,12</sup>	614	146	4,3	1,1	21,5	4,8	0,3	0,6
Sobremesa	Fruta/arroz doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	587	138	1,1	0,5	27,7	3,6	0,0	8,2
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) <sup>1,6</sup>	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde <sup>1,6,7,8,12</sup>	200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
Prato	Lasanha de vitela <sup>1,3,6,10,12</sup>	584	140	7,1	3,0	12,2	6,2	0,5	2,3
Dieta	Frango dourado com esparguete e couve-flor cozida <sup>1,3,6</sup>	628	151	9,8	2,1	3,7	11,7	0,2	0,4
Vegetariana	<b>Feijão branco</b> guisado com espinafres, abóbora e pimentos com massa <sup>1,3,6,15</sup>	683	162	2,0	0,3	21,9	9,4	0,3	1,6
Sobremesa	Fruta/Gelado <sup>5,7,8</sup>	199	833	10,9	6,1	21,7	3,6	0,1	21,7
Lanche	Iogurte com «corn flakes» <sup>1,6,7,8,11</sup>	843	199	1,4	0,8	40,1	5,6	0,9	3,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças <sup>1,6,7,8,12</sup>	180	43	0,8	0,1	6,4	1,5	0,1	1,6
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de <b>ervilhas</b> <sup>1,3,4,15</sup>	893	212	2,3	0,4	38,6	8,3	0,3	1,2
Dieta	Badejo assado no forno com batata corada e <b>ervilhas</b> cozidas <sup>4,15</sup>	400	95	1,9	0,3	10,1	7,6	0,1	1,0
Vegetariana	Goulash vegetariano (batata, batata-doce, tomate, <b>ervilhas</b> e pimento) <sup>15</sup>	311	74	1,4	0,2	10,5	2,5	2,9	0,1
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite <sup>1,6,7</sup>	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS  
Semana de 16 a 20 de setembro 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 <sup>1,6,7,8,12</sup>	264	61	1,0	0,1	10,4	1,6	0,3	2,1
Prato	Empadão (arroz) de vitela <sup>1,6,10,12</sup>	886	212	9,8	3,5	20,5	9,4	0,6	1,4
Dieta	Tirinhas de frango grelhadas com mel, tomilho e massa cotovelinhos e feijão verde cozido <sup>1,3,6</sup>	383	91	2,6	0,5	7,5	9,0	0,3	2,5
Vegetariana	Lasanha de espinafres, cogumelos e <b>ervilhas</b> <sup>1,3,6,7,15</sup>	319	76	2,0	0,6	9,5	3,2	0,3	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite <sup>1,6,7</sup>	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,6,7,8,12</sup>	196	46	1,0	0,1	6,6	1,7	0,4	1,8
Prato	Bacalhau à brás <sup>1,3,4,7</sup>	1285	307	18,9	2,2	22,5	11,1	1,6	0,5
Dieta	Red fish ao natural com arroz de legumes <sup>4</sup>	875	208	3,1	0,3	34,7	9,3	0,1	0,6
Vegetariana	Cozido vegetariano ( <b>feijão</b> , cenoura, nabo, lombardo, ovo cozido e hortelã) <sup>3,15</sup>	710	169	2,8	0,5	24,3	9,2	0,2	0,8
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte <sup>1,6,7</sup>	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres <sup>1,6,7,8,12</sup>	159	37	0,6	0,1	5,9	1,3	0,1	1,9
Prato	Carbonara com massa esparguete <sup>1,3,6,7</sup>	520	124	7,4	2,5	2,7	11,4	0,3	0,5
Dieta	Estufado de borrego com esparguete e cenoura assada <sup>1,3,6</sup>	307	73	2,6	0,7	6,4	5,3	0,3	1,3
Vegetariana	Tomate recheado com <b>soja</b> e arroz <sup>1,3,6,11,15</sup>	786	187	4,3	0,6	28,2	7,3	0,1	1,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) <sup>1,6</sup>	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa caldo verde <sup>1,6,7,8,12</sup>	181	42	0,9	0,1	6,0	1,6	0,4	2,0
Prato	Salada russa ( <b>ervilhas</b> ) de pescada com ovo e maionese <sup>1,3,4,5,10,12,15</sup>	436	104	4,8	0,5	7,2	7,0	0,2	1,1
Dieta	Maruca cozida com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	379	90	2,1	0,3	10,4	6,8	0,1	0,8
Vegetariana	Legumes «À Gomes de Sá com ovo» <sup>3</sup>	392	93	3,7	0,7	10,2	4,1	0,2	1,4
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Iogurte com panquecas <sup>1,3,7</sup>	515	122	4,1	2,2	16,2	4,8	0,4	8,8
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura com coentros <sup>1,6,7,8,12</sup>	214	51	0,8	0,1	8,6	1,3	0,2	2,1
Prato	Pá de porco assada com alecrim e tomilho com arroz	1032	244	3,9	1,0	38,9	12,7	0,1	0,1
Dieta	Cozido simples	410	98	2,8	0,5	9,7	7,7	0,1	1,3
Vegetariana	Arroz de legumes com <b>feijão preto</b> <sup>15</sup>	1055	251	1,8	0,2	45,8	9,9	0,1	0,5
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite <sup>1,6,7</sup>	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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 - JOVENS  
Semana de 23 a 27 de setembro 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 <sup>1,6,7,8,12</sup>	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	0,1	1,5
Prato	Arroz de peixe (escamudo) com coentros <sup>4</sup>	584	139	3,7	0,6	16,8	9,0	0,3	1,1
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4</sup>	393	93	2,5	0,3	10,0	7,2	0,1	0,8
Vegetariana	Rancho vegetariano (ovo, <b>grão</b> , massa, couve e cenoura) <sup>1,3,6,15</sup>	419	100	3,4	0,6	10,3	5,8	0,5	0,9
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite <sup>1,6,7</sup>	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de <b>grão</b> com massinhas <sup>1,3,6,7,8,12,15</sup>	813	194	3,7	0,5	31,4	8,0	0,2	2,4
Prato	Almôndegas de vitela com esparguete <sup>1,3,6,10,12</sup>	1076	257	10,7	3,8	23,4	16,1	0,2	1,2
Dieta	Perna de frango corada com molho de limão e esparguete <sup>1,3,6</sup>	554	132	3,7	1,1	14,9	9,5	0,2	1,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de salsa <sup>1,3,6,7</sup>	429	102	1,8	0,4	16,0	4,5	0,1	1,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte <sup>1,6,7</sup>	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de brócolos <sup>1,6,7,8,12</sup>	204	47	1,1	0,1	6,8	1,8	0,4	1,8
Prato	Filetes de pescada com crocante de ervas aromáticas com arroz de <b>feijão</b> <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,15</sup>	1053	250	2,4	0,4	45,3	10,5	0,3	0,9
Dieta	Lombinhos de escamudo no forno com molho de limão, com batata e feijão-verde <sup>4</sup>	329	78	1,6	0,2	8,8	1,5	0,2	1,2
Vegetariana	<b>Feijoada</b> com quinoa e alho francês <sup>15</sup>	1051	249	3,6	0,4	36,6	12,4	0,1	3,0
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) <sup>1,6</sup>	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde <sup>1,6,7,8,12</sup>	200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
Prato	Febras de porco de cebolada com puré <sup>1,6,7</sup>	466	111	5,5	2,3	8,0	6,9	0,2	1,4
Dieta	Vitela estufada com alecrim com arroz e cenoura assada	839	200	9,0	3,1	17,8	11,4	0,2	1,0
Vegetariana	Bolonhesa de <b>lentilhas</b> <sup>1,3,6,15</sup>	232	56	2,0	0,3	5,5	2,8	0,2	1,5
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Iogurte com «corn flakes» <sup>1,6,7,8,11</sup>	843	199	1,4	0,8	40,1	5,6	0,9	3,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de curgete com cenoura <sup>1,6,7,8,12</sup>	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,4	2,1
Prato	Salada de salmão com massa espiral e mistura de legumes <sup>1,3,4,6</sup>	641	153	8,6	1,6	11,3	6,9	0,3	0,7
Dieta	Abrótea grelhada com batata cozida e <b>macedónia</b> <sup>4,15</sup>	337	80	1,5	0,2	9,1	6,3	0,2	1,3
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, <b>feijão frade</b> , brócolos, cenoura e cogumelos) <sup>15</sup>	798	188	1,8	0,4	30,2	4,4	0,2	1,0
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite <sup>1,6,7</sup>	443	106	3,4	2,1	12,6	10,5	0,1	2,1

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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 - JOVENS

## Semana de 30 de setembro a 4 de outubro 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>1,6,7,8,12,15</sup>	188	44	0,6	0,1	6,8	1,8	0,2	2,4
Prato	Esparguete à bolonhesa de vitela <sup>1,3,6,10,12</sup>	1076	257	10,7	3,8	23,4	16,1	0,2	1,2
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete esparregado <sup>1,3,6,7</sup>	369	88	2,3	0,7	9,4	6,1	0,3	6,1
Vegetariana	Valênciana de legumes	661	157	1,6	0,2	29,0	4,6	0,1	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite <sup>1,6,7</sup>	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,6,7,8,12</sup>	283	66	1,2	0,1	11,5	1,5	0,2	1,8
Prato	Meia desfeita ( <b>grão</b> ) de bacalhau com ovo <sup>3,4,15</sup>	474	113	3,2	0,6	11,4	8,6	1,0	0,8
Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e macedónia ( <b>ervilhas</b> ) <sup>4,15</sup>	356	84	1,8	0,3	8,8	7,1	0,1	1,3
Vegetariana	Massa gratinada com cogumelos, <b>ervilhas</b> e couve flor <sup>1,3,6,7,15</sup>	318	76	2,8	1,1	8,4	3,3	0,3	1,1
Sobremesa	Fruta/arroz doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	587	138	1,1	0,5	27,7	3,6	0,0	8,2
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte <sup>1,6,7</sup>	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres <sup>1,6,7,8,12</sup>	159	37	0,6	0,1	5,9	1,3	0,1	1,9
Prato	Strogonoff de frango com arroz <sup>1,7</sup>	1076	257	10,7	3,8	23,4	16,1	0,2	1,2
Dieta	Peru estufado com arroz e esparregado <sup>1,7</sup>	495	117	2,2	0,6	16,8	7,0	0,2	2,3
Vegetariana	Moussaka de <b>lentilhas</b> , batata, curgete e beringela <sup>15</sup>	358	85	1,2	0,2	12,8	4,4	0,2	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) <sup>1,6</sup>	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alho francês <sup>1,6,7,8,12</sup>	264	61	1,0	0,1	10,4	1,6	0,3	2,1
Prato	Massa gratinada com atum <sup>1,3,4,6,7</sup>	435	104	6,6	0,5	5,7	8,2	0,6	1,1
Dieta	Red fish no forno com batata corada e feijão verde <sup>4</sup>	322	77	1,7	0,2	9,3	5,1	0,2	1,3
Vegetariana	Rancho vegetariano ( <b>grão</b> , massa, cenoura, lombardo, alho francês) <sup>1,3,6,15</sup>	419	100	3,4	0,6	10,3	5,8	0,5	0,9
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Iogurte com panquecas <sup>1,3,7</sup>	515	122	4,1	2,2	16,2	4,8	0,4	8,8
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura com cotovelinhos <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	225	53	0,8	0,1	9,2	1,5	0,2	1,9
Prato	Arroz à salsicheiro <sup>6,7,10</sup>	799	190	5,1	1,3	29,5	6,2	0,7	0,9
Dieta	Vitela ao natural com massa espiral e couve-de-bruxelas <sup>1,3,6</sup>	553	132	7,7	2,5	6,1	9,2	0,2	0,8
Vegetariana	Ratatouille de legumes com pão torrado <sup>1</sup>	1003	247	15,6	4,1	20,6	5,6	0,5	1,9
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite <sup>1,6,7</sup>	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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