



Fundação CEBI Berçário

Semana de 4 a 8 de novembro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Nabo	197	47	1,2	0,1	6,7	1,5	0,0	1,8
Sopa 2	Alface	206	49	1,2	0,1	7,1	1,4	0,2	1,9
Prato	Borrego ao natural	788	188	14,3	3,1	0,5	14,4	0,1	0,4
Prato 2	Pescada cozida ⁴	467	112	4,9	0,7	0,0	17,0	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	471	113	3,8	0,3	16,9	9	2,6	0
Terça									
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Alho francês	194	45	1,1	0,1	6,8	1,4	0,2	2,2
Sopa 2	Agrião	192	44	1,1	0,1	6,3	1,6	0,2	1,7
Prato	Perú ao natural	883	212	16,0	3,6	0,0	17,3	0,2	0,0
Sobremesa	Pera cozida	200	47	0,4	0,0	9,5	0,3	0,0	9,5
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta ⁷	275	65	1,4	0,7	8,7	3,6	0,1	8,2
Quarta									
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Courgete	170	41	1,0	0,1	5,8	1,4	0,1	1,6
Sopa 2	Espinafres	199	47	1,2	0,1	6,4	1,6	0,2	1,9
Prato	Escamudo cozido ⁴	505	121	6,8	0,9	0,0	0,0	0,5	0,0
Prato 2	Frango ao natural	679	163	8,5	1,5	0,0	21,3	0,1	0,0
Sobremesa	Maçã	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Quinta									
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Chuchu	174	41	0,9	0,1	6,3	1,2	0,2	2,4
Sopa 2	Nabiças	171	40	0,9	0,1	5,8	1,5	0,2	1,5
Prato	Galinha cozida	787	189	11,8	1,8	0,0	20,7	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	105	0,4	0,1	21,8	1,6	0,0	19,6
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta ⁷	275	65	1,4	0,7	8,7	3,6	0,1	8,2
Sexta									
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Couve-flor	190	45	1,1	0,1	6,6	1,3	0,1	1,5
Sopa 2	Feijão-verde	201	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,2	1,9
Prato	Badejo cozido ⁴	644	155	8,6	1,3	0,0	17,9	0,2	0,0
Prato 2	Vitela cozida	1131	272	21,5	6,7	0,0	19,9	0,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

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 Berçário
Semana de 11 a 15 de novembro de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Alface	206	49	1,2	0,1	7,1	1,4	0,2	1,9
Sopa 2	Nabo	197	47	1,2	0,1	6,7	1,5	0,0	1,8
Prato	Galinha cozida	787	189	11,8	1,8	0,0	20,7	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Terça									
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa 1	Abóbora	251	60	2,2	0,4	7,9	2,0	0,0	1,8
Sopa 2	Agrião	378	90	4,0	0,6	10,6	2,8	0,1	0,8
Prato	Abrótea cozida ⁴	292	62	0,1	0,0	0,0	15	0,3	0,0
Prato 2	Vitela cozida	671	160	9,5	2,8	0,0	18,8	0,2	0,0
Sobremesa	Pera cozida	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	471	113	3,8	0,3	16,9	9	2,6	0
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta ⁷	291	69	1,3	0,7	9,9	9,2	3,5	0,2
Quarta									
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa 1	Courgete	246	59	2,3	0,4	7,5	1,9	0,0	1,6
Sopa 2	Espinafres	313	75	3,3	0,5	8,6	2,5	0,2	0,9
Prato	Borrego ao natural	788	188	14,3	3,1	0,5	14,4	0,1	0,4
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	471	113	3,8	0,3	16,9	9	2,6	0
Quinta									
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa 1	Chuchu	246	59	2,3	0,4	7,5	1,9	0,0	1,6
Sopa 2	Nabiças	343	82	3,4	0,5	10,3	2,4	0,0	1,5
Prato	Escamudo cozido ⁴	467	112	4,9	0,7	0,0	17,0	0,2	0,0
Prato 2	Perna de peru ao natural	741	177	11,6	3,1	0,0	18,2	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	1,6	0,0	19,6
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	471	113	3,8	0,3	16,9	9	2,6	0
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta ⁷	291	69	1,3	0,7	9,9	9,2	3,5	0,2
Sexta									
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa 1	Couve-flor	380	91	3,5	0,5	11,5	2,9	0,0	1,9
Sopa 2	Feijão-verde	268	64	2,3	0,4	8,7	2,1	0,0	2,2
Prato	Bife de frango ao natural	549	131	4,1	0,7	0,0	23,4	0,1	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Lanche	Papa láctea (-40% açúcar) (4-6m) ^{1,7}	372	88	2,7	1,2	12,9	5,2	2,9	0,1

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 Berçário
Semana de 18 a 22 de novembro de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Nabo	197	47	1,2	0,1	6,7	1,5	0,0	1,8
Sopa 2	Alface	206	49	1,2	0,1	7,1	1,4	0,2	1,9
Prato	Escamudo cozido ⁴	505	121	6,8	0,9	0,0	0,0	0,5	0,0
Prato 2	Galinha cozida	787	189	11,8	1,8	0,0	20,7	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Terça									
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Alho francês	194	45	1,1	0,1	6,8	1,4	0,2	2,2
Sopa 2	Agrião	192	44	1,1	0,1	6,3	1,6	0,2	1,7
Prato	Perna de peru ao natural	883	212	16,0	3,6	0,0	17,3	0,2	0,0
Sobremesa	Pera cozida	200	47	0,4	0,0	9,5	0,3	0,0	9,5
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta ⁷	275	65	1,4	0,7	8,7	3,6	0,1	8,2
Quarta									
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Courgete	170	41	1,0	0,1	5,8	1,4	0,1	1,6
Sopa 2	Espinafres	199	47	1,2	0,1	6,4	1,6	0,2	1,9
Prato	Pescada cozida ⁴	613	147	9,1	1,3	0,0	16,1	0,3	0,0
Prato 2	Borrego cozido	849	205	14,9	3,5	0,0	17,6	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Quinta									
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa 1	Chuchu	246	59	2,3	0,4	7,5	1,9	0,0	1,6
Sopa 2	Nabiças	343	82	3,4	0,5	10,3	2,4	0,0	1,5
Prato	Vitela cozida	671	160	9,5	2,8	0,0	18,8	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	105	0,4	0,1	21,8	1,6	0,0	19,6
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta ⁷	275	65	1,4	0,7	8,7	3,6	0,1	8,2
Sexta									
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Couve-flor	190	45	1,1	0,1	6,6	1,3	0,1	1,5
Sopa 2	Feijão-verde	201	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,2	1,9
Prato	Abrótea cozida ⁴	620	149	8,7	1,2	0,0	17,8	0,8	0,0
Prato 2	Frango ao natural	679	163	8,5	1,5	0,0	21,3	0,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Lanche	Papa láctea (-40% açúcar) (4-6m) ^{1,7}	438	104	2,2	1,0	16,2	4,2	0,1	4,8

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 Berçário
Semana de 25 a 29 de novembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Alface	206	49	1,2	0,1	7,1	1,4	0,2	1,9
Sopa 2	Nabo	197	47	1,2	0,1	6,7	1,5	0,0	1,8
Prato	Vifela cozida	1131	272	21,5	6,7	0,0	19,9	0,1	0,0
Sobremesa	Maçã	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açucares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Abóbora	197	46	1,1	0,1	6,8	1,6	0,2	1,9
Sopa 2	Agrião	192	44	1,1	0,1	6,3	1,6	0,2	1,7
Prato	Escamudo cozido ⁴	619	148	8,0	1,2	0,0	19,1	0,1	0,0
Prato 2	Bife de frango ao natural	679	163	8,5	1,5	0,0	21,3	0,1	0,0
Sobremesa	Pera cozida	200	47	0,4	0,0	9,5	0,3	0,0	9,5
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açucares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta ⁷	275	65	1,4	0,7	8,7	3,6	0,1	8,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Courgete	170	41	1,0	0,1	5,8	1,4	0,1	1,6
Sopa 2	Espinafres	199	47	1,2	0,1	6,4	1,6	0,2	1,9
Prato	Perna de peru ao natural	883	212	16,0	3,6	0,0	17,3	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açucares) ^{1,7}	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Chuchu	174	41	0,9	0,1	6,3	1,2	0,2	2,4
Sopa 2	Nabiças	171	40	0,9	0,1	5,8	1,5	0,2	1,5
Prato	Corvina cozida ⁴	505	121	6,8	0,9	0,0	0,0	0,5	0,0
Prato 2	Borrego ao natural	788	188	14,3	3,1	0,5	14,4	0,1	0,4
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	1,6	0,0	19,6
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açucares) ^{1,7}	471	113	3,8	0,3	16,9	9	2,6	0
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta ⁷	291	69	1,3	0,7	9,9	9,2	3,5	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Couve-flor	190	45	1,1	0,1	6,6	1,3	0,1	1,5
Sopa 2	Feijão-verde	201	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,2	1,9
Prato	Galinha cozida	787	189	11,8	1,8	0,0	20,7	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açucares) ^{1,7}	471	113	3,8	0,3	16,9	9	2,6	0

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