

## FUNDAÇÃO CEBI – Intolerantes ao glúten 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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa cenoura com courgete	135	32	0,5	0,1	4,5	1,2	0,2	2,4
Prato	Peixe espada grelhado com batata e feijão verde cozidos <sup>4</sup>	352	83	1,7	0,3	7,7	8,7	0,2	0,9
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Leite e bola de mistura com creme vegetal sem glúten <sup>6,7,10,13</sup>	426	102	4,2	1,5	12,0	3,3	0,3	4,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes	192	45	1,1	0,1	6,6	1,7	0,3	2,2
Prato	Arroz de aves	777	184	3,6	0,9	29,9	7,2	0,2	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	logurte e bola de mistura com fiambre de peru sem glúten <sup>6,7,10,13</sup>	444	105	2,3	0,8	15,1	3,6	0,6	4,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa minestrone	171	40	0,9	0,1	5,9	1,4	0,3	2,1
Prato	Carapau grelhado com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4</sup>	608	145	7,3	0,8	11,0	10,7	0,5	0,7
Sobremesa	Gelatina sem glúten/fruta <sup>12</sup>	12	3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0
Lanche	Sumo de laranja (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal sem glúten <sup>6,10,13</sup>	400	95	2,9	0,7	15,2	1,2	0,2	7,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa feijão-verde	200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
Prato	Bife de peru grelhado com esparguete sem glúten e couve-flor cozida <sup>6,13</sup>	1122	266	6,8	1,5	41,6	5,7	0,1	0,6
Sobremesa	Frutas	199	833	10,9	6,1	21,7	3,6	0,1	13,1
Lanche	logurte com «corn flakes» <sup>6,7,8,11</sup>	610	144	1,5	0,8	26,7	5,0	0,6	3,7
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabijas	192	46	1,0	0,1	6,3	1,9	0,2	1,1
Prato	Badejo assado no forno com batata corada e ervilhas <sup>4,15</sup>	825	196	2,2	0,3	32,9	9,4	0,2	0,5
Sobremesa	Gelatina sem glúten/fruta <sup>12</sup>	12	3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0
Lanche	Leite e bola de mistura com queijo sem glúten <sup>6,7,10,13</sup>	437	104	3,8	2,1	11,6	5,0	0,3	4,2

**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



Prestação de serviços de restauração colectiva, incluindo o serviço de refeições pré-preparadas e as actividades de venda em máquinas de distribuição automática, com o aplicação da metodologia de "tambéis de paragens e controlo de pontos críticos" aplicado em:  
5001 (EAN 1997/CEP 574) - Col. Pina Manique; Banco de Portugal; Maife, Ed. Sede CGD, Vila Real; Col. Nuno Álvares; Col. N.º 2 e 3 da Concórdia; Centro de Estudos de Física; Hosp. Distrital de Faro; Col. S. João de Brito; Col. Lujo Internacional do Porto; Ginásio Portugal; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo; Col. Maria Pia; Col. Planalto; Hospital. S.C.M. Entroncamento; Col. Figueira da Róz; Rina /Dda Leiria; Vozdafone; Castelo de Colares - Carregado; SOLVAP; E. S. P. Nossa Sra da Assunção

## FUNDAÇÃO CEBI – Intolerantes ao glúten 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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa alho francês	204	48	1,1	0,1	6,8	1,7	0,3	2,1
Prato	Tirinhas de frango grelhadas com mel, tomilho com massa sem glúten e feijão verde cozido <sup>6,13</sup>	812	185	2,8	0,6	31,1	7,6	0,2	1,9
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Leite e bola de mistura com creme vegetal sem glúten <sup>6,7,10,13</sup>	426	102	4,2	1,5	12,0	3,3	0,3	4,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve-lombarda	196	46	1,0	0,1	6,6	1,7	0,4	1,8
Prato	Red fish ao natural com arroz de legumes <sup>4</sup>	822	194	2,8	0,3	33,1	8,6	0,2	0,7
Sobremesa	Fruta / gelatina sem glúten <sup>12</sup>	12	3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0
Lanche	logurte e bola de mistura com fiambre de peru sem glúten <sup>6,7,10,13</sup>	444	105	2,3	0,8	15,1	3,6	0,6	4,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Abóbora com espinafres	190	45	1,2	0,1	6,0	1,7	0,4	1,6
Prato	Borrego cozido com hortelã com esparguete sem glúten e cenoura assada <sup>6,13</sup>	519	123	3,5	1,1	12,6	9,7	0,3	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Sumo de laranja (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal sem glúten <sup>6,10,13</sup>	400	95	2,9	0,7	15,2	1,2	0,2	7,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Caldo verde	181	42	0,9	0,1	6,0	1,6	0,4	2,0
Prato	Empadão de atum com arroz e mistura de legumes <sup>4</sup>	374	89	2,9	0,6	7,9	6,9	0,2	1,2
Sobremesa	Fruta / gelatina sem glúten <sup>12</sup>	12	3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0
Lanche	logurte com panquecas sem glúten <sup>3,7</sup>	472	113	4,1	1,2	11,3	7,0	0,2	4,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme cenoura com coentros	184	43	1,1	0,1	6,1	1,4	0,3	2,0
Prato	Pá de porco assada com alecrim e tomilho com arroz	1035	245	4,2	1,0	38,9	12,4	0,2	0,1
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Leite e bola de mistura com queijo sem glúten <sup>6,7,10,13</sup>	437	104	3,8	2,1	11,6	5,0	0,3	4,2

**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



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:

9301 (C.N.º 1987/CEP.574) - Col. Pina Manique; Banco de Portugal; Mahle; Ed. Sede GGD; Viseum Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.º 4 da Conceição; Centro de Estudos de Fátima; Hosp. Distrital de Faro; Col. S. João de Brito; Col. Luísa International do Porto; Grohe Portugal; S. D. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Naveiros; Col. Maria Pia; Col. Pinarillo; Hospital S.C.M. Entancamento; Celbi - Figueira da Foz; M. /Dil; Leiver; Vodyfony; Caetano Coatings - Carregado; SOLVAY; C. S. P. Nossa Sra da Anunciada

## FUNDAÇÃO CEBI – Intolerantes ao glúten 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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa juliana	174	41	0,9	0,1	5,7	1,6	0,3	1,5
Prato	Arroz de peixe (escamudo) com coentros <sup>4</sup>	587	139	3,4	0,4	16,3	10,4	0,3	0,7
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Leite e bola de mistura com creme vegetal sem glúten <sup>6,7,10,13</sup>	426	102	4,2	1,5	12,0	3,3	0,3	4,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa cenoura com grão <sup>15</sup>	220	52	1,1	0,1	7,1	2,3	0,4	2,0
Prato	Perna de frango corada com molho de limão e massa sem glúten <sup>6,13</sup>	1287	292	4,9	1,1	50,9	9,4	0,3	0,4
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	logurte e bola de mistura com fiambre de peru sem glúten <sup>6,7,10,13</sup>	444	105	2,3	0,8	15,1	3,6	0,6	4,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme brócolos	204	47	1,1	0,1	6,8	1,8	0,4	1,8
Prato	Lombinhos de escamudo no forno com molho de limão, com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup>	282	67	1,5	0,2	8,0	4,6	0,3	1,3
Sobremesa	Gelatina sem glúten/fruta <sup>12</sup>	12	3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0
Lanche	Sumo de laranja (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal sem glúten <sup>6,10,13</sup>	400	95	2,9	0,7	15,2	1,2	0,2	7,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa feijão-verde	200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
Prato	Vitela estufada com alecrim com arroz e cenoura	807	192	9,4	3,3	14,1	12,1	0,3	0,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	logurte com «corn flakes» <sup>6,7,8,11</sup>	610	144	1,5	0,8	26,7	5,0	0,6	3,7
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de curgete com cenoura	146	35	0,5	0,1	4,7	1,7	0,2	2,4
Prato	Abrótea grelhada com batata cozida e macedónia <sup>4,15</sup>	291	69	0,9	0,1	7,0	7,1	0,4	1,4
Sobremesa	Gelatina sem glúten/fruta <sup>12</sup>	12	3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0
Lanche	Leite e bola de mistura com queijo sem glúten <sup>6,7,10,13</sup>	437	104	3,8	2,1	11,6	5,0	0,3	4,2

**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



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.N.º 1987/CEP.574) - Col. Pina Manique; Banco de Portugal; Mahle; Ed. Sede GGD; Viseum Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.º 4 Sr.ª da Conceição; Centro de Estudos de Fátima; Hosp. Distrital de Faro; Col. S. João de Brito; Col. Lujo Internacional do Porto; Grohe Portugal; S. D. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Naveantes; Col. Maria Pia; Col. Pinarillo; Hospital S.C.M. Entrecamonte; Celbi - Figueira da Foz; Fina /Dil; Leiver; Vodyfony; Caetano Coatings - Carregado; SOLVAY; C. S. P. Nossa Sr.ª da Anunciada

## FUNDAÇÃO CEBI – Intolerantes ao glúten Semana de 25 a 29 de novembro de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme ervilhas <sup>15</sup>	217	51	1,0	0,1	6,8	2,5	0,2	2,0
Prato	Bife de frango grelhado com esparguete sem glúten <sup>6,13</sup>	805	192	5,4	1,0	18,0	15,5	0,3	0,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Leite e bola de mistura com creme vegetal sem glúten <sup>6,7,10,13</sup>	426	102	4,2	1,5	12,0	3,3	0,3	4,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa couve-flor	214	50	1,3	0,1	7,3	1,6	0,2	1,6
Prato	Meia desfeita de bacalhau com ovo <sup>3,4,15</sup>	469	112	4,3	0,9	8,1	9,5	1,3	0,6
Sobremesa	Arroz-doce sem glúten <sup>7</sup> /fruta	555	131	0,2	0,0	27,7	1,6	0,0	5,2
Lanche	logurte e bola de mistura com fiambre de peru sem glúten <sup>6,7,10,13</sup>	444	105	2,3	0,8	15,1	3,6	0,6	4,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa abóbora com espinafres	190	45	1,2	0,1	6,0	1,7	0,4	1,6
Prato	Peru estufado com arroz <sup>6,13</sup>	901	213	2,7	0,6	35,6	11,3	0,2	0,7
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Sumo de laranja (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal sem glúten <sup>6,10,13</sup>	400	95	2,9	0,7	15,2	1,2	0,2	7,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme alho francês	204	48	1,1	0,1	6,8	1,7	0,3	2,1
Prato	Red fish no forno com batata corada e feijão verde <sup>4</sup>	334	79	2,0	0,1	6,9	7,9	0,1	1,1
Sobremesa	Gelatina sem glúten/fruta <sup>12</sup>	12	3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0
Lanche	logurte com panquecas sem glúten <sup>3,7</sup>	472	113	4,1	1,2	11,3	7,0	0,2	4,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa cenoura	187	44	1,0	0,1	6,4	1,5	0,3	1,9
Prato	Vitela ao natural com massa sem glúten e couve de bruxelas <sup>6,13</sup>	824	194	9,9	3,5	13,7	11,6	0,2	1,1
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Leite e bola de mistura com queijo sem glúten <sup>6,7,10,13</sup>	437	104	3,8	2,1	11,6	5,0	0,3	4,2

**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



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.º Nº 199/CEP-574) - Cal. Pina Manique; Banco de Portugal; Mahle; Ed. Sede CSD; Vizinhança Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.º 21 - P.º da Conceição; Centro de Estudos de História; Hosp. Distrital de Faro; Col. S. João de Brito; Col. Lusitana Internacional do Porto; Grube Portugal; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo; Col. Maria Pia; Col. Planalto; Hospital. S.C.M. Entrancamento; Celbi - Figueira da Foz; Fima /Ola; Lever; Vodafone; Catamo Coatings - Carregado; SOLVAY; C. S. P. Nossa Sª da Anunciada