

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS
Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025



		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}	264	61	1,0	0,1	10,4	1,6	0,3	2,1
Prato	Chili (feijão) de vitela (com arroz) ^{1,10,12,15}	1001	238	5,9	2,0	33,0	1,5	11,1	0,4
Dieta	Tirinhas de frango grelhadas com mel, tomilho e massa cotovelinhos e feijão verde cozido ^{1,3,6}	383	91	2,6	0,5	7,5	9,0	0,3	2,5
Vegetariana	Lasanha de espinafres, cogumelos e ervilhas ^{1,3,6,7,15}	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 ^{1,6,7}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,6,7,8,12}	196	46	1,0	0,1	6,6	1,7	0,4	1,8
Prato	Bacalhau à brás ^{1,3,4}	1146	275	17,4	2,0	17,8	2,5	1,7	0,4
Dieta	Red fish ao natural com arroz de legumes ⁴	875	208	3,1	0,3	34,7	9,3	0,1	0,6
Vegetariana	Cozido vegetariano (feijão , cenoura, nabo, lombardo, ovo cozido e hortelã) ^{3,15}	710	169	2,8	0,5	24,3	9,2	0,2	0,8
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7}	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres ^{1,6,7,8,12}	159	37	0,6	0,1	5,9	1,3	0,1	1,9
Prato	Strogonoff de frango com arroz ^{1,7}	833	198	4,2	1,6	28,8	10,4	0,1	0,4
Dieta	Borrego cozido ao natural com hortelã, com esparguete e cenoura assada ^{1,3}	317	75	2,8	0,8	5,8	1,4	6,0	0,3
Vegetariana	Tomate recheado com soja e arroz ^{1,3,6,11,15}	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) ^{1,6}	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
Quinta									
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,6,7,8,12}	181	42	0,9	0,1	6,0	1,6	0,4	2,0
Prato	Empadão de atum (arroz) e mistura de legumes ⁴	923	219	7,4	0,5	30,3	0,6	10,8	0,5
Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e brócolos ⁴	362	86	1,8	0,3	8,7	0,8	8,1	0,4
Vegetariana	Legumes «À Gomes de Sá com ovo» ³	392	93	3,7	0,7	10,2	4,1	0,2	1,4
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Iogurte, panqueca e maçã ^{1,3,7}	400	96	3,2	1,8	12,6	4,0	0,2	7,5
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura com coentros ^{1,6,7,8,12}	214	51	0,8	0,1	8,6	1,3	0,2	2,1
Prato	Pá de porco assada com alecrim e tomilho com puré ^{1,7,12}	895	212	6,8	2,9	27,6	1,9	9,9	0,2
Dieta	Cozido simples	410	98	2,8	0,5	9,7	7,7	0,1	1,3
Vegetariana	Caril de grão e legumes com arroz ^{9,10,11,12,15}	760	181	3,8	1,8	29,8	5,3	0,3	1,1
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7}	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: 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. ¹⁵Leguminosas. 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 janeiro de 2025



		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}	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	0,1	1,5
Prato	Arroz de peixe (escamudo) com coentros ⁴	879	208	2,4	0,3	36,8	9,2	0,2	0,5
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos ⁴	393	93	2,5	0,3	10,0	7,2	0,1	0,8
Vegetariana	Pizza de legumes (cogumelos, azeitonas, pimento, milho e queijo) ^{1,3,7,12}	823	197	6,7	1,7	25,9	1,6	6,8	1,1
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 ^{1,6,7}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão com massinhas ^{1,3,6,7,8,12,15}	252	59	0,9	0,1	10,4	1,6	0,4	2,0
Prato	Almôndegas de vitela com esparguete ^{1,3,6,10,12}	615	147	8,6	3,1	8,9	8,0	0,6	0,9
Dieta	Perna de frango corada com molho de limão e esparguete ^{1,3,6}	513	122	4,4	0,8	8,5	11,6	0,4	0,2
Vegetariana	Valenciana de legumes (ervilhas) ¹⁵	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 fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7}	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos ^{1,6,7,8,12}	204	47	1,1	0,1	6,8	1,8	0,4	1,8
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,3,4,7,15}	744	177	2,9	0,5	26,3	10,2	0,3	0,5
Dieta	Lombinhos de escamudo no forno com molho de limão, com batata e feijão-verde ⁴	329	78	1,6	0,2	8,8	1,5	0,2	1,2
Vegetariana	Feijoada com quinoa e alho francês ¹⁵	1051	249	3,6	0,4	36,6	12,4	0,1	3,0
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) ^{1,6}	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,6,7,8,12}	200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
Prato	Febras de porco de cebolada com puré ^{1,6,7}	474	113	5,6	2,3	7,6	7,6	0,2	1,3
Dieta	Peru estufado com alecrim com arroz e cenoura assada	764	181	3,7	0,9	28,8	7,3	0,2	1,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,15}	345	82	1,5	0,2	11,2	4,7	0,4	0,9
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Iogurte com «corn flakes» ^{1,6,7,8,11}	843	199	1,4	0,8	40,1	5,6	0,9	3,1
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete com cenoura ^{1,6,7,8,12}	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,4	2,1
Prato	Salmão com massa (macarronete) e mistura de legumes ^{1,3,4}	641	153	8,6	1,6	11,3	6,9	0,3	0,7
Dieta	Badejo grelhado com batata cozida e macedónia ^{4,15}	381	91	2,0	0,3	9,8	7,2	0,1	1,2
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, feijão frade , brócolos, cenoura e cogumelos) ¹⁵	798	188	1,8	0,4	30,2	10,5	0,1	2,1
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7}	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: 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. ¹⁵Leguminosas. 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 janeiro de 2025



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,6,7,8,12,15}	188	44	0,6	0,1	6,8	1,8	0,2	2,4
Prato	Esparguete à bolonhesa de vitela ^{1,3,6,10,12}	623	149	8,8	3,1	9,0	8,1	0,7	0,9
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e cenoura assada ^{1,3}	358	84	2,4	0,4	6,1	9,4	0,3	1,0
Vegetariana	Strogonoff vegetariano com arroz de feijão ^{1,6,15}	482	116	5,0	3,4	13,1	0,4	6,1	0,1
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 ^{1,6,7}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,6,7,8,12}	283	66	1,2	0,1	11,5	1,5	0,2	1,8
Prato	Meia desfeita (grão) de bacalhau com ovo ^{3,4,15}	474	113	3,2	0,6	11,4	5,1	1,0	0,8
Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e macedónia (ervilhas) ^{4,15}	356	84	1,8	0,3	8,8	7,1	0,1	1,3
Vegetariana	Peixinhos da horta com arroz ^{1,3,5,6,7}	1077	256	5,2	0,7	42,6	0,7	8,6	0,2
Sobremesa	Fruta/arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}	587	138	1,1	0,5	27,6	3,6	0,0	8,2
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7}	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres ^{1,6,7,8,12}	159	37	0,6	0,1	5,9	1,3	0,1	1,9
Prato	Arroz de aves	980	232	2,5	0,4	38,5	13,2	0,2	0,1
Dieta	Vitela estufada com arroz e esparregado ^{1,7}	859	203	2,6	0,5	39,5	4,7	0,1	1,5
Vegetariana	Açorda de tomate com ovo ^{1,3}	703	167	8,3	1,8	13,6	9,0	0,5	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) ^{1,6}	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
Quinta									
Sopa	Creme de alho francês ^{1,6,7,8,12}	264	61	1,0	0,1	10,4	1,6	0,3	2,1
Prato	Massa gratinada com atum ^{1,3,4,6,7}	488	117	8,2	1,6	5,5	7,8	0,6	1,2
Dieta	Red fish no forno com batata corada e feijão verde ⁴	329	78	1,7	0,3	9,3	1,6	0,1	1,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão , massa, cenoura, lombardo, alho francês) ^{1,3,6,15}	389	93	2,3	0,3	11,8	4,7	0,5	1,0
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Iogurte, panqueca e maçã ^{1,3,7}	400	96	3,2	1,8	12,6	4,0	0,2	7,5
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura com cotovelinhos ^{1,3,6,7,8,12}	170	40	0,5	0,1	6,7	1,3	0,2	2,3
Prato	Carne de porco à portuguesa	392	94	3,2	0,8	8,9	6,5	0,2	1,5
Dieta	Frango ao natural com massa espiral e couve-de-bruxelas ^{1,3}	372	89	3,3	0,6	7,3	7,0	0,3	1,0
Vegetariana	Ratatouille de legumes com pão torrado ¹	437	104	3,2	0,4	14,9	2,4	3,0	0,4
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7}	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: 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. ¹⁵Leguminosas. 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 27 a 31 de janeiro de 2025



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura com couve ^{1,6,7,8,12}	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,4	2,1
Prato	Tortilha de peixe ^{1,3,4,6}	260	61	1,5	0,2	5,2	1,3	0,4	1,0
Dieta	Badejo grelhado, com batata e feijão-verde cozidos ⁴	354	84	2,4	0,4	8,7	1,4	6,1	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com puré de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,11,14}	419	99	6,1	1,3	8,1	1,9	0,6	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 leite ^{1,6,7}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
Terça									
Sopa	Creme de brócolos ^{1,6,7,8,12}	155	37	0,6	0,1	5,2	1,7	0,3	2,4
Prato	Arroz à salsicheiro ^{6,7,8,12}	799	190	5,1	1,3	29,5	0,9	6,2	0,7
Dieta	Vitela ao natural com arroz e cenoura assada	889	211	6,2	2,1	28,8	1,0	9,1	0,2
Vegetariana	Feijão branco guisado com espinafres, abóbora, pimentos e massa ^{1,3,15}	683	162	2,0	0,3	21,9	9,4	0,3	1,6
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 ^{1,6,7}	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6
Quarta									
Sopa	Sopa minestrone ^{1,6,7,8,12}	219	51	0,8	0,1	9,0	1,5	0,2	2,0
Prato	Lasanha de cavala com espinafres ^{1,3,4,7}	544	131	6,4	2,4	11,2	1,4	6,1	0,4
Dieta	Peixe espada grelhado com batata cozida e brócolos ⁴	432	102	3,2	0,5	11,1	6,8	0,1	0,9
Vegetariana	Massa gratinada com cogumelos, ervilhas e couve flor ^{1,3,6,7,15}	282	68	2,6	0,4	7,7	1,0	3,5	0,2
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) ^{1,6}	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,6,7,8,12}	219	51	0,8	0,1	9,0	1,5	0,2	2,0
Prato	Coxa de peru marinada em citrinos com esparguete ^{1,3}	395	94	3,9	1,0	7,6	6,5	0,3	2,3
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e couve-flor cozida ^{1,3}	403	96	3,1	0,5	6,2	10,6	0,3	0,4
Vegetariana	Favas guisadas com coentros e arroz ¹⁵	663	157	1,5	0,2	29,0	5,0	0,3	1,4
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Iogurte com «corn flakes» ^{1,6,7,8,11}	843	199	1,4	0,8	40,1	5,6	0,9	3,1
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura com curgete ^{1,6,7,8,12}	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,4	2,1
Prato	Pataniscas de peixe com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,14}	1082	258	11,3	1,5	28,8	9,5	0,8	0,9
Dieta	Red fish no forno com batata corada e ervilhas cozidas ^{4,15}	387	92	2,2	0,2	9,5	7,0	0,1	1,0
Vegetariana	Legumes à brás ³	1277	305	19,9	2,2	24,9	5,4	0,6	1,2
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7}	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: 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. ¹⁵Leguminosas. 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