



Fundação CEBI Berçário
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	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 açucares) ^{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	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	Abrótea cozida ⁴	620	149	8,7	1,2	0,0	17,8	0,8	0,0
Prato 2	Vitela cozida	1131	272	21,5	6,7	0,0	19,9	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									
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	Borrego ao natural	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 açucares) ^{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	Escamudo cozido ⁴	505	121	6,8	0,9	0,0	0,0	0,5	0,0
Prato 2	Perna de peru ao natural	883	212	16,0	3,6	0,0	17,3	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 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
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	Bife de 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Fundação CEBl Berçário
Semana de 13 a 17 de janeiro de 2025



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	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

		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	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

		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	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

		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	Vitela cozida	1131	272	21,5	6,7	0,0	19,9	0,1	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	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	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Fundação CEBI Berçário
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	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	Vitela 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									
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	505	121	6,8	0,9	0,0	0,0	0,5	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									
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									
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	619	148	8,0	1,2	0,0	19,1	0,1	0,0
Prato 2	Borrego ao natural	849	205	14,9	3,5	0,0	17,6	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 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	291	69	1,3	0,7	9,9	9,2	3,5	0,2
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	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}	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Fundação CEBl Berçário
Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025



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	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	849	205	14,9	3,5	0,0	17,6	0,2	0,0
Prato 2	Escamudo cozido ⁴	505	121	6,8	0,9	0,0	0,0	0,5	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

		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	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

		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	Pescada cozida ⁴	613	147	9,1	1,3	0,0	16,1	0,3	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

		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	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

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