



Fundação CEBI Berçário Semana de 7 a 11 de abril de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa 1	Nabo	322	77	3,2	0,4	10,4	1,4	0,0	2,0
Sopa 2	Alface	323	77	3,3	0,5	9,6	2,1	0,0	1,0
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	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa 1	Alho francês	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	Perú ao natural	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	Escamudo cozido ⁴	419	100	3,5	0,5	0,0	17,3	0,2	0,0
Prato 2	Frango ao natural	549	131	4,1	0,7	0,0	23,4	0,1	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
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	Galinha cozida	609	146	6,5	1,1	0,0	21,9	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	Badejo cozido ⁴	292	70	0,1	0,0	0,0	17,2	0,2	0,0
Prato 2	Vitela cozida	671	160	9,5	2,8	0,0	18,8	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	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}	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 CEBl Berçário
Semana de 14 a 18 de abril de 2025



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa 1	Alface	323	77	3,3	0,5	9,6	2,1	0,0	1,0
Sopa 2	Nabo	323	77	3,3	0,5	9,6	2,1	0,0	1,0
Prato	Galinha cozida	609	146	6,5	1,1	0,0	21,9	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	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	Escamudo cozido 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	Pescada cozida 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									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)

FERIADO

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 21 a 25 de abril de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa 1	Nabo	322	77	3,2	0,4	10,4	1,4	0,0	2,0
Sopa 2	Alface	323	77	3,3	0,5	9,6	2,1	0,0	1,0
Prato	Escamudo cozido ⁴	467	112	4,9	0,7	0,0	17,0	0,2	0,0
Prato 2	Galinha cozida	609	146	6,5	1,1	0,0	21,9	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa 1	Alho francês	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	Perna de peru ao natural	741	177	11,6	3,1	0,0	18,2	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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	Pescada cozida ⁴	292	70	0,1	0,0	0,0	17,2	0,2	0,0
Prato 2	Borrego cozido	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	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
--	--	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

FERIADO

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 28 de abril a 2 de maio de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	270	64	2,3	0,3	9,5	1,3	0,1	3,0
Sopa 1	Alface	323	77	3,3	0,5	9,6	2,1	0,0	1,0
Sopa 2	Nabo	323	77	3,3	0,5	9,6	2,1	0,0	1,0
Prato	Vitela cozida	671	160	9,5	2,8	0,0	18,8	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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	Corvina cozida ⁴	467	112	4,9	0,7	0,0	17,0	0,2	0,0
Prato 2	Bife de frango ao natural	549	131	4,1	0,7	0,0	23,4	0,1	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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	Perna de peru ao natural	741	177	11,6	3,1	0,0	18,2	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

Quinta

FERIADO

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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	Galinha cozida	609	146	6,5	1,1	0,0	21,9	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	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}	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