

# FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS

## Semana de 7 a 11 de abril de 2025



### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com curgete <sup>1,6,7,8,12</sup>	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,4	2,1
Prato	Massinha (cotovelinhos) de peixe (escamudo) com coentros <sup>1,3,4</sup>	260	61	1,5	0,2	5,2	1,3	0,4	1,0
Dieta	Pescada cozida, batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>	325	77	1,8	0,3	7,9	6,5	0,1	1,3
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com puré de cenoura <sup>1,2,3,4,6,7,11,14</sup>	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 <sup>1,6,7</sup>	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de <b>lentilhas</b> <sup>1,6,7,8,12,15</sup>	155	37	0,6	0,1	5,2	1,7	0,3	2,4
Prato	Hambúrguer misto (vitela e porco) com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>	975	231	4,6	0,3	35,7	11,3	0,3	0,7
Dieta	Perna de peru estufada com arroz e cenoura assada	764	181	3,7	0,9	28,8	7,3	0,2	1,2
Vegetariana	<b>Ervilhas</b> com ovo escalfado <sup>3,15</sup>	342	82	3,8	0,8	4,2	5,6	0,2	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 <sup>1,6,7</sup>	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa minestrone <sup>1,6,7,8,12</sup>	219	51	0,8	0,1	9,0	1,5	0,2	2,0
Prato	Lasanha de cavala com espinafres <sup>1,3,4,7</sup>	544	131	6,4	2,4	11,2	1,4	6,1	0,4
Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e macedónia ( <b>ervilhas</b> ) <sup>4,15</sup>	356	84	1,8	0,3	8,8	7,1	0,1	1,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (ovo, <b>grão</b> , massa, couve e cenoura) <sup>1,3,15</sup>	419	100	3,4	0,6	10,3	5,8	0,5	0,9
Sobremesa	Fruta/arroz doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	587	138	1,1	0,5	27,6	3,6	0,0	8,2
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) <sup>1,6</sup>	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de feijão verde <sup>1,6,7,8,12</sup>	200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
Prato	Carne de porco à portuguesa	392	94	3,2	0,8	8,9	6,5	0,2	1,5
Dieta	Frango dourado com esparguete e couve-flor cozida <sup>1,3</sup>	403	96	3,1	0,5	6,2	10,6	0,3	0,4
Vegetariana	<b>Feijão branco</b> guisado com espinafres, abóbora e pimentos com massa <sup>1,3,15</sup>	683	162	2,0	0,3	21,9	9,4	0,3	1,6
Sobremesa	Fruta	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Iogurte com «corn flakes» <sup>1,6,7,8,11</sup>	843	199	1,4	0,8	40,1	5,6	0,9	3,1

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de nabijas <sup>1,6,7,8,12</sup>	180	43	0,8	0,1	6,4	1,5	0,1	1,6
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de <b>ervilhas</b> <sup>1,3,4,7,15</sup>	744	177	2,9	0,5	26,3	10,2	0,3	0,5
Dieta	Badejo assado no forno com batata corada e <b>ervilhas</b> cozidas <sup>4,15</sup>	400	95	1,9	0,3	10,1	7,6	0,1	1,0
Vegetariana	Empadão de <b>grão</b> com legumes <sup>15</sup>	423	101	3,1	0,3	10,9	5,6	0,5	1,4
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite <sup>1,6,7</sup>	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: <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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS

### Semana de 14 a 18 de abril de 2025

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho francês <sup>1,6,7,8,12</sup>	264	61	1,0	0,1	10,4	1,6	0,3	2,1
Prato	Empadão (arroz) de vitela <sup>6,12</sup>	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 <sup>1,3</sup>	383	91	2,6	0,5	7,5	9,0	0,3	2,5
Vegetariana	Lasanha de espinafres, cogumelos e <b>ervilhas</b> <sup>1,3,7,15</sup>	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 <sup>1,6,7</sup>	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,6,7,8,12</sup>	196	46	1,0	0,1	6,6	1,7	0,4	1,8
Prato	Bacalhau à brás <sup>1,3,4</sup>	1146	275	17,4	2,0	17,8	2,5	1,7	0,4
Dieta	Red fish ao natural com arroz de legumes <sup>4</sup>	875	208	3,1	0,3	34,7	9,3	0,1	0,6
Vegetariana	Cozido vegetariano ( <b>feijão</b> , cenoura, nabo, lombardo, ovo cozido e hortelã) <sup>3,15</sup>	710	169	2,8	0,5	24,3	9,2	0,2	0,8
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte <sup>1,6,7</sup>	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres <sup>1,6,7,8,12</sup>	159	37	0,6	0,1	5,9	1,3	0,1	1,9
Prato	Strogonoff de frango com arroz <sup>1,7</sup>	833	198	4,2	1,6	28,8	10,4	0,1	0,4
Dieta	Estufado de borrego com esparguete e cenoura assada <sup>1,3</sup>	317	75	2,8	0,8	5,8	1,4	6,0	0,3
Vegetariana	Tomate recheado com <b>soja</b> e arroz <sup>1,3,6,11,15</sup>	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) <sup>1,6</sup>	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa caldo verde <sup>1,6,7,8,12</sup>	181	42	0,9	0,1	6,0	1,6	0,4	2,0
Prato	Massa gratinada com atum e mistura de legumes <sup>1,3,4</sup>	431	103	4,3	0,5	7,6	7,7	0,2	1,0
Dieta	Maruca cozida com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	353	84	1,6	0,2	9,9	6,8	0,2	0,8
Vegetariana	Legumes «À Gomes de Sá com ovo» <sup>3</sup>	392	93	3,7	0,7	10,2	4,1	0,2	1,4
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Iogurte, panqueca e maçã <sup>1,3,7</sup>	400	96	3,2	1,8	12,6	4,0	0,2	7,5
<b>Sexta</b>									
		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

FERIADO

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

## FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS

### Semana de 21 a 25 de abril de 2025

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa juliana <sup>1,6,7,8,12</sup>	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	0,1	1,5
Prato	Arroz de peixe (escamudo) com coentros <sup>4</sup>	879	208	2,4	0,3	36,8	9,2	0,2	0,5
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4</sup>	362	86	1,8	0,3	8,7	0,8	8,1	0,4
Vegetariana	Pizza vegetariana (queijo, milho, cogumelos e azeitonas) <sup>1,3,7,12</sup>	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 <sup>1,6,7</sup>	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de <b>grão</b> com massinhas <sup>1,3,6,7,8,12,15</sup>	252	59	0,9	0,1	10,4	1,6	0,4	2,0
Prato	Almôndegas de vitela com esparguete <sup>1,3,6,10,12</sup>	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 <sup>1,3</sup>	513	122	4,4	0,8	8,5	11,6	0,4	0,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de salsa <sup>1,3</sup>	842	200	3,7	0,7	35,6	5,1	0,1	0,1
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 <sup>1,6,7</sup>	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de brócolos <sup>1,6,7,8,12</sup>	204	47	1,1	0,1	6,8	1,8	0,4	1,8
Prato	Filetes de pescada com crocante de ervas aromáticas com arroz de <b>feijão</b> <sup>1,2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,15</sup>	1053	250	2,4	0,4	45,3	10,5	0,3	0,9
Dieta	Lombinhos de escamudo no forno com molho de limão, com batata e feijão-verde <sup>4</sup>	329	78	1,6	0,2	8,8	1,5	0,2	1,2
Vegetariana	<b>Feijoada</b> com quinoa e alho francês <sup>15</sup>	1051	249	3,6	0,4	36,6	12,4	0,1	3,0
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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) <sup>1,6</sup>	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde <sup>1,6,7,8,12</sup>	200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
Prato	Febras de porco de cebolada com puré <sup>1,6,7</sup>	474	113	5,6	2,3	7,6	7,6	0,2	1,3
Dieta	Vitela estufada com alecrim com arroz e cenoura assada	889	211	6,2	2,1	28,8	1,0	9,1	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de <b>lentilhas</b> <sup>1,3,6,7,8,11,15</sup>	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» <sup>1,7,8</sup>	843	199	1,4	0,8	40,1	5,6	0,9	3,1
<b>Sexta</b>									

FERIADO

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

## FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS

### Semana de 28 de abril a 2 de maio de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de <b>ervilhas</b> <sup>1,6,7,8,12,15</sup>	188	44	0,6	0,1	6,8	1,8	0,2	2,4
Prato	Esparguete à bolonhesa de vitela <sup>1,3,6,10,12</sup>	623	149	8,8	3,1	9,0	8,1	0,7	0,9
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e esparregado <sup>1,3,7</sup>	768	181	2,6	0,5	26,8	11,5	0,1	1,7
Vegetariana	<b>Valênciana</b> de legumes <sup>15</sup>	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 creme vegetal e leite <sup>1,6,7</sup>	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,6,7,8,12</sup>	283	66	1,2	0,1	11,5	1,5	0,2	1,8
Prato	Tortilha de peixe(escamudo) <sup>1,3,4</sup>	1250	299	17,9	2,7	24,6	8,7	1,5	1,2
Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e macedónia ( <b>ervilhas</b> ) <sup>4,15</sup>	356	84	1,8	0,3	8,8	7,1	0,1	1,3
Vegetariana	Massa gratinada com cogumelos, <b>ervilhas</b> e couve flor <sup>1,3,6,7,15</sup>	282	68	2,6	0,4	7,7	1,0	3,5	0,2
Sobremesa	Fruta/arroz doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	587	138	1,1	0,5	27,6	3,6	0,0	8,2
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte <sup>1,6,7</sup>	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres <sup>1,6,7,8,12</sup>	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	Peru estufado com arroz e esparregado <sup>1,7</sup>	687	162	2,1	0,4	24,9	10,4	0,2	0,9
Vegetariana	Moussaka de <b>lentilhas</b> , batata, curgete e beringela <sup>1,6,8,11,15</sup>	358	85	1,2	0,2	12,8	4,4	0,2	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) <sup>1,6</sup>	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
<b>Quinta</b>									

FERIADO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura com cotovelinhos <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	170	40	0,5	0,1	6,7	1,3	0,2	2,3
Prato	Pá de porco assada com molho de maçã com massa espiral <sup>1,3</sup>	833	198	4,2	1,6	28,8	10,4	0,1	0,4
Dieta	Vitela ao natural com massa espiral e couve-de-bruxelas <sup>1,3</sup>	543	130	7,7	2,5	5,2	1,0	9,5	0,2
Vegetariana	Ratatouille de legumes com pão torrado <sup>1</sup>	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 <sup>1,6,7</sup>	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: <sup>1</sup>Cereais que contém 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. 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