



ASSOALFRA-ASS. SOLID. ALFRAGIDE
Semana de 17 a 21 fevereiro de 2025
Almoço



		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia (batata, abóbora, nabo, macedónia)	199	47	0,7	0,1	7,8	2,1	1,4	0,1
Sopa berçário	Curgete com frango (batata, abóbora, nabo, alface)	255	60	1,0	0,2	4,9	1,3	7,7	0,1
Prato berçário	Bife de frango com esparguete ^{1,3}	731	173	4,1	0,7	12,9	0,5	20,8	0,3
Prato	Franguinho assado com esparguete e salada (alface, cenoura, pepino) ^{1,3}	528	125	3,1	0,5	13,1	1,5	10,6	0,2
Vegetariano	Croquetes de espinafres com esparguete e salada ^{1,3,6}	660	156	2,0	0,3	20,6	1,4	12,7	0,2
Dieta	Bife de frango com esparguete e salada (alface, cenoura, peino) ^{1,6}	562	133	3,1	0,6	9,8	0,9	16,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, cenoura, abóbora, feijão verde)	184	44	0,6	0,1	7,3	2,9	1,3	0,1
Sopa berçário	Sopa de feijão verde com peru (batata, cenoura, abóbora, feijão verde)	248	59	0,8	0,2	5,5	2,2	6,7	0,1
Prato berçário	Maruca cozida com batata e feijão verde ⁴	347	82	1,7	0,2	7,9	1,0	8,2	0,2
Prato	Lombinhos maruca com batata e feijão verde ⁴	340	81	1,5	0,2	8,6	1,1	7,4	0,2
Dieta	Maruca cozida com batata e feijão verde ⁴	347	82	1,7	0,2	7,9	1,0	8,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de curgete (batata, cenoura, feijão verde, curgete)	174	41	0,6	0,1	6,4	2,9	1,4	0,1
Sopa berçário	Abóbora com peru (batata, cenoura, feijão verde, curgete)	248	59	0,8	0,2	5,5	2,2	6,7	0,1
Prato berçário	Arroz de aves (peru) e cubos de abóbora	561	132	2,2	0,4	15,2	0,8	13,2	0,2
Prato	Arroz de aves (peru) e cubos de abóbora	588	139	2,0	0,4	17,7	0,7	12,7	0,2
Vegetariano	Arroz de soja com cubos de abóbora ³	235	56	2,8	0,6	2,9	1,5	3,7	0,1
Dieta	Perú com arroz e cubos de abóbora	581	137	3,0	0,5	12,1	1,0	15,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura	166	39	0,6	0,1	6,3	2,8	1,2	0,1
Sopa berçário	Creme de cenoura com borrego	239	57	1,4	0,5	5,6	2,3	4,5	0,1
Prato berçário	Massinha de peixe (pescada) com cenoura ^{1,3,4}	367	87	2,3	0,3	6,3	1,6	9,2	0,2
Prato	Salada de salmão lascado com massa, cenoura e ervilhas ^{1,4}	838	200	11,7	2,2	12,3	1,1	10,2	0,2
Dieta	Salmão grelhado com massinha e ervilhas ^{1,4}	980	234	14,9	2,8	11,6	0,9	12,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes (batata, abóbora, curgete, feijão verde)	201	48	0,9	0,2	7,6	1,9	1,8	0,1
Sopa berçário	Creme de legumes com galinha (batata, abóbora, curgete, feijão verde)	278	66	1,0	0,2	5,3	1,3	8,5	0,1
Prato berçário	Frango grelhado com arroz e brócolos cozidos	625	148	2,7	0,5	16,5	0,3	14,6	0,2
Prato	Frango grelhado com arroz e brócolos cozidos	649	154	2,4	0,4	19,1	0,3	13,9	0,2
Vegetariano	Arroz de tofu com legumes salteados ^{1,5,6,8,9,10,11}	414	99	3,7	1,1	9,7	1,1	6,3	0,1
Dieta	Bife de frango grelhado com massinha e brócolos cozidos ^{1,6}	562	133	3,1	0,6	9,8	0,9	16,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche	Iogurte com pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	633	151	7,1	4,7	17,3	8,9	4,2	0,3
Lanche bebés	Iogurte com pera cozida ⁷	310	73	1,4	0,8	12,4	12,4	2,4	0,1
Terça									
Lanche	Leite com cereais/Pão de centeio com fiambre de Perú ^{1,3,6,7,8,12}	600	142	2,6	0,6	24,3	0,2	5,1	0,8
Lanche bebés	Papa de milho ⁷	566	135	1,3	0,0	28,0	0,0	2,5	0,0
Quarta									
Lanche	Iogurte com pão de mafra fatia com creme vegetal ^{1,7}	527	126	6,9	4,6	12,7	8,3	3,5	0,2
Lanche bebés	Iogurte com maçã cozida ⁷	330	78	1,4	0,8	13,6	13,6	2,2	0,1
Quinta									
Lanche	Leite com pão de mistura com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	385	92	3,3	1,3	9,4	0,2	5,7	0,3
Lanche bebés	Papa de aveia ^{1,6,7,11}	590	139	3,0	0,4	20,6	0,3	5,8	0,0
Sexta									
Lanche	Iogurte com pão de centeio com manteiga ^{1,3,6,7,12}	623	149	7,1	4,7	16,9	9,0	4,3	0,3
Lanche bebés	Iogurte com pera cozida ⁷	310	73	1,4	0,8	12,4	12,4	2,4	0,1



Benefícios da Maçã Verde Para Saúde:
Além de ser uma fruta deliciosa a maçã verde possui nutrientes fundamentais para o corpo e é muito benéfica para nossa saúde digestiva, pois ajuda a evitar a indigestão, apoia a absorção de nutrientes e favorece os movimentos intestinais.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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