



# ASSOALFRA-ASS. SOLID. ALFRAGIDE

## Semana de 24 a 28 fevereiro 2025

### Almoço



		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de couve-flor (batata, cebola, nabo, c.flor, cenoura)	164	39	0,6	0,1	6,2	2,9	1,2	0,1
Sopa	Creme de alface com peru (batata, cebola, nabo, alface)	248	58	0,8	0,1	5,1	2,1	7,0	0,1
Prat berçário	Bife de peru grelhado com arroz e brócolos	588	139	2,2	0,4	14,9	0,3	14,4	0,3
Prato	Strogonoff de peru com arroz primavera <sup>7</sup>	608	144	3,7	1,5	14,5	1,1	12,3	0,2
Vegetariano	Strogonoff de tofu com cogumelos e arroz primavera <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	448	107	4,5	1,4	8,6	1,0	7,3	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e brócolos	588	139	2,2	0,4	14,9	0,3	14,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Abóbora e coentros (batata, cebola, abóbora, curgete)	191	45	0,9	0,1	7,5	1,7	1,5	0,1
Sopa	Abóbora com frango (batata, cebola, abóbora, curgete)	314	74	1,2	0,2	5,7	0,9	10,1	0,1
Prat berçário	Filete de fogueiro com puré, feijão verde e cenoura <sup>4</sup>	297	70	1,4	0,2	7,0	1,5	6,5	0,3
Prato	Puré de batata com atum, feijão verde e cenoura <sup>4</sup>	295	70	1,2	0,2	7,3	1,5	6,5	0,3
Dieta	Filete fogueiro com puré, feijão verde e cenoura <sup>4</sup>	297	70	1,4	0,2	7,0	1,5	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Agrião (batata, cenoura, cebola, alface)	172	41	0,7	0,1	6,4	2,6	1,3	0,1
Sopa	Curgete com vitela (batata, cenoura, cebola, f.verde, ervilha)	232	55	1,2	0,4	4,9	2,2	5,1	0,1
Prato	Frango estufado simples com massa e curgete <sup>1,2,3,7</sup>	461	109	2,5	0,4	8,6	1,4	12,8	0,2
Prato	Frango estufado com macarrão e macedónia <sup>1,2,3,7</sup>	530	125	2,4	0,4	12,5	1,0	12,9	0,2
Vegetariano	Soja com macarrão e legumes <sup>1,2,3,6,7</sup>	809	191	2,4	0,3	24,9	1,4	16,4	0,1
Dieta	Frango cozido simples com macarrão e couve coração salteada <sup>1,2,3,7</sup>	577	137	3,1	0,5	10,7	1,6	16,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Alho francês (batata-doce, alface, cenoura, Alho francês)	178	42	0,7	0,1	6,7	3,0	1,1	0,1
Sop berçário	Alho francês com galinha (batata-doce, alface, cenoura, alho francês)	247	59	0,8	0,2	5,0	2,2	6,9	0,1
Prat berçário	Perca cozida com batata-doce e feijão verde <sup>4</sup>	404	96	2,5	0,4	8,5	2,8	9,2	0,3
Prato	Massinha de peixe (perca) <sup>1,3,4</sup>	411	97	2,6	0,4	7,7	1,4	10,2	0,2
Dieta	Perca cozida com batata-doce e feijão verde <sup>4</sup>	404	96	2,5	0,4	8,5	2,8	9,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos (batata, cebola, alho, nabo, c.flor)	180	43	0,9	0,1	5,5	1,9	2,2	0,1
Sopa	Sopa de brócolos com bife de peru (batata, cebola, alho, nabo, brócolos)	252	59	1,1	0,2	4,3	1,3	7,5	0,1
Prato	Empadão de vitela com arroz	880	210	10,4	3,5	15,9	1,1	12,8	0,2
Prato	Empadão de vitela com arroz e salada (tomate e pepino)	763	182	8,2	2,8	15,8	1,0	10,7	0,2
Vegetariano	Empadão de soja com arroz e salada (tomate e pepino) <sup>6</sup>	866	205	2,0	0,3	26,9	1,4	17,0	0,1
Dieta	Empadão de vitela com arroz branco	880	210	10,4	3,5	15,9	1,1	12,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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. 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)
<b>Segunda</b>									
Lanche	Iogurte com pão de mistura com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	633	151	7,1	4,7	17,3	8,9	4,2	0,3
Lanche bebés	Iogurte com maçã cozida <sup>7</sup>	330	78	1,4	0,8	13,6	13,6	2,2	0,1
<b>Terça</b>									
Lanche	Leite com cereais/Pão de centeio com fiambre de perú <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	600	142	2,6	0,6	24,3	0,2	5,1	0,8
Lanche bebés	Papa de arroz <sup>6,7</sup>	608	144	1,5	0,1	27,9	0,1	4,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Lanche	Iogurte com pão de mafra fatia com manteiga <sup>1,7</sup>	527	126	6,9	4,6	12,7	8,3	3,5	0,2
Lanche bebés	Iogurte com banana <sup>7</sup>	353	84	1,6	1,0	13,9	13,3	3,0	0,1
<b>Quinta</b>									
Lanche	Leite com pão de mistura com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	385	92	3,3	1,3	9,4	0,2	5,7	0,3
Lanche bebés	Papa de milho <sup>7</sup>	566	135	1,3	0,0	28,0	0,0	2,5	0,0
<b>Sexta</b>									
Lanche	Iogurte com pão de centeio com manteiga <sup>1,3,6,7,12</sup>	623	149	7,1	4,7	16,9	9,0	4,3	0,3
Lanche bebés	Iogurte com pera cozida <sup>7</sup>	310	73	1,4	0,8	12,4	12,4	2,4	0,1



### Banana

É uma fruta que traz diversos benefícios para a saúde, como fornecer energia para o corpo, reduzir a pressão arterial, evitar câibras musculares e favorecer o aumento da serotonina, combatendo a depressão e melhorando o humor.

Esses benefícios são devido ao fato da fruta ser rica em hidratos de carbono, fibras, potássio e magnésio, assim como vitaminas do complexo B e C.

Além disso, é uma fruta muito versátil podendo ser consumida madura ou verde, ou crua ou cozida, inteira ou amassada, além de poder ser utilizada na preparação de pratos doces e salgados.

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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda. 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