

Assoalfra - Associação de Solidariedade de Alfragide Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor (batata, cebola, nabo, c.flor, cenoura)	207	49	1,2	0,2	8,0	0,9	1,2	0,1
Sopa	Creme de alface com peru (batata, cebola, nabo, alface)	262	62	2,1	0,5	7,1	0,7	3,4	0,1
P. Berçário	Bife de peru grelhado com arroz e brócolos	596	141	2,6	0,4	12,8	0,3	16,3	0,6
Prato	Strogonoff de peru com arroz primavera ^{1,6,7}	695	165	4,9	1,4	16,7	0,5	12,8	0,4
Vegetariana	Strogonoff de tofu com cogumelos e arroz primavera ^{1,6,7}	698	167	6,7	1,9	19,2	1,0	6,1	0,4
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e brócolos	596	141	2,6	0,4	12,8	0,3	16,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e coentros (batata, cebola, abóbora, curgete)	208	49	1,2	0,2	8,0	0,6	1,2	0,1
Sopa	Abóbora com frango (batata, cebola, abóbora, curgete)	215	51	1,2	0,2	7,5	0,6	2,3	0,1
P. Berçário	Filete de fogonero com puré e feijão-verde e cenoura ^{4,7,12}	219	52	0,2	0,1	5,6	0,4	6,1	0,4
Prato	Puré de batata com atum, feijão verde e cenoura ^{4,7,12}	328	78	2,8	0,5	6,8	0,5	5,8	0,6
Dieta	Filete de fogonero com puré e feijão-verde e cenoura ^{4,7,12}	219	52	0,2	0,1	5,6	0,4	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião (batata, cenoura, cebola, alface)	210	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,2	0,1
Sopa	Curgete com vitela (batata, cenoura, cebola, feijão verde, ervilha)	279	66	2,6	0,8	7,1	0,5	3,2	0,1
P. Berçário	Frango estufado simples com massa e curgete ^{1,3}	725	172	3,7	0,7	19,5	0,9	13,9	0,4
Prato	Frango estufado com macarrão e macedônia ^{1,3}	730	173	3,7	0,7	19,8	0,9	13,9	0,4
Vegetariana	Soja com macarrão e legumes ^{1,3,6,8,11}	1212	287	2,2	0,5	36,7	6,6	24,8	0,4
Dieta	Frango cozido com macarrão e couve coração salteada ^{1,3}	891	211	5,5	1,0	26,3	1,0	12,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês (batata-doce, alface, cenoura, alho francês)	372	89	2,1	0,3	15,0	4,6	1,2	0,3
Sopa	Alho francês com galinha (batata-doce, alface, cenoura, alho francês)	372	89	2,1	0,3	15,0	4,6	1,2	0,3
P. Berçário	Perca cozida com batata-doce e feijão-verde ⁴	408	97	0,5	0,1	14,9	4,0	7,1	0,3
Prato	Massinha de peixe (perca) ^{1,3,4,6,10}	681	161	2,4	0,4	18,2	0,6	16,0	0,4
Dieta	Perca cozida com batata-doce e feijão-verde ⁴	408	97	0,5	0,1	14,9	4,0	7,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos (batata, cebola, alho, nabo, c. flor)	380	90	2,1	0,3	14,5	1,5	2,3	0,2
Sopa	Sopa de brócolos com bife de peru (batata, cebola, alho, nabo, brócolos)	416	99	3,0	0,6	12,4	1,3	4,8	0,2
P. Berçário	Empadão de vitela com arroz ⁷	1036	247	10,4	3,8	24,9	0,2	13,1	0,3
Prato	Empadão de vitela com arroz e salada (tomate e pepino) ⁷	918	219	9,2	3,3	22,1	0,6	11,6	0,3
Vegetariana	Empadão de soja com arroz e salada (tomate e pepino) ^{1,6,8,11}	1030	245	4,1	0,6	31,3	4,5	17,6	0,3
Dieta	Empadão de vitela com arroz ⁷	1036	247	10,4	3,8	24,9	0,2	13,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Assoalfra - Associação de Solidariedade de Alfragide
Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026
Lanche



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	logurte com pão de mistura com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	573	139	6,8	4,0	14,3	8,4	4,1	0,4
Lanche	logurte com maçã cozida ⁷	234	56	0,9	0,5	9,1	8,3	2,2	0,1

Bebés

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite com cereais com pão de centeio e queijo creme ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	552	130	1,8	1,0	23,8	5,1	4,2	0,5
Lanche	Papas de aveia ^{1,6,11}	265	63	1,0	0,2	8,9	1,1	2,5	0,0

Bebés

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	logurte com pão de mafra fatia e manteiga ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	579	139	6,8	4,0	14,3	8,4	4,1	0,4
Lanche	logurte com banana ⁷	258	61	1,2	0,9	8,5	6,9	3,7	0,1

Bebés

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite com pão de mistura com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	374	90	3,1	1,9	10,2	4,3	5,3	0,4
Lanche	Papa de arroz ^{6,7}	397	94	0,3	0,0	20,7	0,6	1,8	0,0

Bebés

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	logurte com pão de centeio e manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	641	153	6,3	3,6	18,5	8,1	4,2	0,4
Lanche	logurte com pera cozida ⁷	202	48	0,9	0,5	7,1	6,3	2,3	0,1

Bebés

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal