

Assoalfra - Associação de Solidariedade de Alfragide
Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura (batata, cenoura, nabo, alface)	211	50	1,2	0,2	8,2	0,7	1,1	0,1
Sopa	Creme de cenoura com peru (batata, cenoura, nabo, alface)	249	59	1,8	0,4	7,5	0,6	2,8	0,1
P. Berçário	Bife de peru com arroz, curgete, cenoura e ervilhas	542	128	2,2	0,4	12,1	0,6	14,4	0,5
Prato	Bife de peru com arroz, curgete, cenoura e ervilhas	542	128	2,2	0,4	12,1	0,6	14,4	0,5
Vegetariana	Cubos de tofu com arroz, curgete, cenoura e ervilhas ^{1,6}	700	167	7,7	1,5	15,3	0,8	8,0	0,7
Dieta	Bife de peru com arroz, curgete, cenoura e ervilhas	542	128	2,2	0,4	12,1	0,6	14,4	0,5
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	Alho francês (batata, cenoura, abóbora, alho francês)	205	49	1,1	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Sopa	Alho francês com frango (batata, cenoura, abóbora e alho francês)	220	52	1,2	0,2	7,6	0,7	2,3	0,1
P. Berçário	Bacalhau fresco cozido com batata ⁴	353	83	0,2	0,0	10,2	0,6	9,6	0,3
Prato	Bacalhau fresco em cama de espinafres ⁴	369	88	4,7	0,7	0,6	0,4	10,3	0,4
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e de espinafres ⁴	321	76	0,3	0,1	9,0	0,6	8,7	0,3
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	Creme de curgete (curgete, abóbora, batata, chuchu)	203	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Sopa	Creme de curgete com vitela (curgete, abóbora, batata, alface)	265	63	2,5	0,7	6,8	0,9	3,0	0,1
P. Berçário	Bife de vaca com macarrão ^{1,3}	881	208	4,3	1,5	24,3	0,9	16,8	0,4
Prato	Rancho (porco, frango, grão, couve coração e macarrão) ^{1,3}	824	196	6,0	1,6	20,4	1,1	13,4	0,2
Vegetariana	Ranchinho de legumes (grão, lombardo, cenoura, abóbora) e macarrão ^{1,6,10}	757	179	2,8	0,4	30,6	2,5	6,2	0,2
Dieta	Bife de vaca com macarrão e couve coração ^{1,3}	756	179	3,7	1,3	20,9	0,8	14,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	creme de abóbora (batata, cenoura, alho francês)	205	49	1,1	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Sopa	Creme de abóbora com galinha (batata, abóbora alho francês,)	205	49	1,1	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
P. Berçário	Lombinhos de pescada cozidos com batata e cenoura ^{2,4}	344	81	0,6	0,1	9,1	0,8	9,3	0,4
Prato	Pescada cozida com batata, ovo e cenoura e feijão-verde cozido ^{3,4}	394	93	2,7	0,6	7,3	0,6	9,7	0,4
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura ⁴	358	84	0,5	0,1	12,1	0,9	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão c/ nabiças (batata, abóbora, curgete, f. verde)	227	54	1,1	0,2	8,5	0,6	1,8	0,1
Sopa	Alface com frango (batata, abóbora, curgete, alface)	219	52	1,2	0,2	7,5	0,5	2,4	0,1
P. Berçário	Bife de frango grelhado com massinhas e brócolos cozidos ^{1,3,6,10}	736	174	2,0	0,4	20,2	0,8	17,7	0,5
Prato	Frango assado com massinhas e brócolos ^{1,3,6,10}	788	187	4,7	0,8	19,9	0,9	15,3	0,5
Vegetariana	Almôndegas de milho e espinafres com massinhas ^{1,3,6,10}	899	213	4,9	0,6	33,5	1,3	7,4	0,4
Dieta	Bife de frango grelhado com massinhas e brócolos ^{1,3,6,10}	736	174	2,0	0,4	20,2	0,8	17,7	0,5
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, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. 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 19 a 23 de janeiro de 2026
Lanche

Segunda

Lanche logurte com pão de mistura com manteiga/bolo de castanha^{1,3,6,7,8,12}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
573	139	6,8	4,0	14,3	8,4	4,1	0,4
234	56	0,9	0,5	9,1	8,3	2,2	0,1

Lanche logurte com maçã cozida⁷

Bebés

Terça

Lanche Leite com cereais com pão de centeio e queijo creme^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
552	130	1,8	1,0	23,8	5,1	4,2	0,5
432	102	2,2	0,8	16,6	8,9	3,6	0,1

Bebés

Quarta

Lanche logurte com pão de mafra fatia e manteiga^{1,3,6,7,8,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
579	139	6,8	4,0	14,3	8,4	4,1	0,4
202	48	0,9	0,5	7,1	6,3	2,3	0,1

Bebés

Quinta

Lanche Leite com pão de mistura com queijo^{1,3,6,7,8,12}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
374	90	3,1	1,9	10,2	4,3	5,3	0,4
271	65	1,0	0,2	9,3	1,6	2,5	0,0

Bebés

Sexta

Lanche logurte com pão de centeio e manteiga^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
641	153	6,3	3,6	18,5	8,1	4,2	0,4
234	56	0,9	0,5	9,1	8,3	2,2	0,1

Bebés

Sexta

Lanche logurte com maçã cozida⁷

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
641	153	6,3	3,6	18,5	8,1	4,2	0,4
234	56	0,9	0,5	9,1	8,3	2,2	0,1

Bebés

Sexta

Lanche logurte com pão de centeio e manteiga^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
641	153	6,3	3,6	18,5	8,1	4,2	0,4
234	56	0,9	0,5	9,1	8,3	2,2	0,1

Bebés

Sexta

Lanche logurte com pão de centeio e manteiga^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
641	153	6,3	3,6	18,5	8,1	4,2	0,4
234	56	0,9	0,5	9,1	8,3	2,2	0,1

Bebés

Sexta

Lanche logurte com pão de centeio e manteiga^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
641	153	6,3	3,6	18,5	8,1	4,2	0,4
234	56	0,9	0,5	9,1	8,3	2,2	0,1

Bebés

Sexta

Lanche logurte com pão de centeio e manteiga^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
641	153	6,3	3,6	18,5	8,1	4,2	0,4
234	56	0,9	0,5	9,1	8,3	2,2	0,1

Bebés

Sexta

Lanche logurte com pão de centeio e manteiga^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
641	153	6,3	3,6	18,5	8,1	4,2	0,4
234	56	0,9	0,5	9,1	8,3	2,2	0,1

Bebés

Sexta

Lanche logurte com pão de centeio e manteiga^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
641	153	6,3	3,6	18,5	8,1	4,2	0,4
234	56	0,9	0,5	9,1	8,3	2,2	0,1

Bebés

Sexta

Lanche logurte com pão de centeio e manteiga^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
641	153	6,3	3,6	18,5	8,1	4,2	0,4
234	56	0,9	0,5	9,1	8,3	2,2	0,1

Bebés

Sexta

Lanche logurte com pão de centeio e manteiga^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
641	153	6,3	3,6	18,5	8,1	4,2	0,4
234	56	0,9	0,5	9,1	8,3	2,2	0,1

Bebés

Sexta

Lanche logurte com pão de centeio e manteiga^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
641	153	6,3	3,6	18,5	8,1	4,2	0,4
234	56	0,9	0,5	9,1	8,3	2,2	0,1

Bebés

Sexta

Lanche logurte com pão de centeio e manteiga^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
641	153	6,3	3,6	18,5	8,1	4,2	0,4
234	56	0,9	0,5	9,1	8,3	2,2	0,1

Bebés

Sexta

Lanche logurte com pão de centeio e manteiga^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
641	153	6,3	3,6	18,5	8,1	4,2	0,4
234	56	0,9	0,5	9,1	8,3	2,2	0,1

Bebés

Sexta

Lanche logurte com pão de centeio e manteiga^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

| VE (kJ) |
<th
| --- |