

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia (batata, abóbora, nabo, macedónia)	216	51	1,1	0,2	8,3	0,6	1,4	0,1
Sopa	Curgete com frango (batata, abóbora, nabo, alface)	209	49	1,2	0,2	7,2	0,9	2,1	0,1
P. Berçário	Bife de frango com esparguete ^{1,3}	792	187	2,2	0,4	22,5	0,9	18,6	0,4
Prato	Franguinho assado com esparguete com salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3}	784	186	4,8	0,8	20,4	1,1	14,7	0,4
Vegetariana	Croquetes de espinafres com esparguete e salada ^{1,2,3,4,6,7,14}	1149	275	14,1	2,0	31,3	4,6	4,4	0,7
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3}	730	173	2,0	0,4	20,7	1,0	17,1	0,4
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)	205	49	1,1	0,2	7,9	0,6	1,2	0,1
Sopa	Sopa de feijão verde com peru (batata, cenoura, abóbora)	241	57	1,7	0,4	7,2	0,6	2,7	0,1
P. Berçário	Maruca cozida com batata e feijão-verde ⁴	345	81	0,0	0,0	12,6	0,8	7,0	0,2
Prato	Lombinhos maruca com batata e feijão verde ⁴	345	81	0,0	0,0	12,6	0,8	7,0	0,2
Dieta	Maruca cozida com batata e feijão-verde ⁴	345	81	0,0	0,0	12,6	0,8	7,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de curgete (batata, cenoura, feijão verde, curgete)	203	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Sopa	Abóbora com peru (batata, cenoura, feijão verde, curgete)	244	58	1,8	0,4	7,4	0,6	2,7	0,1
P. Berçário	Arroz de aves (peru) e cubos de abóbora	722	172	6,8	2,0	13,6	0,3	14,0	0,2
Prato	Arroz de aves (peru) e cubos de abóbora	722	172	6,8	2,0	13,6	0,3	14,0	0,2
Vegetariana	Arroz de soja com cubos de abóbora ^{1,6,8,11}	1292	306	2,6	0,4	42,2	5,5	24,5	0,2
Dieta	Perú com arroz e cubos de abóbora	744	177	8,7	2,2	10,7	0,5	13,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura	211	50	1,2	0,2	8,2	0,7	1,1	0,1
Sopa	Creme de cenoura com borrego	232	55	1,5	0,3	7,7	0,7	2,4	0,1
P. Berçário	Massinhas de peixe (pescada) com cenoura ^{1,3,4,6,10}	730	173	4,4	0,7	19,2	0,8	13,5	0,3
Prato	Salada de salmão lascado com massa, cenoura e ervilhas ^{1,2,3,4,6,10,14}	1081	258	14,0	2,7	19,1	1,1	13,0	0,4
Dieta	Salmão grelhado com massinha e ervilhas ^{1,2,3,4,6,10,14}	1157	276	15,0	2,9	20,3	0,7	14,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes (batata, abóbora, curgete, feijão verde)	205	49	1,1	0,2	7,9	0,6	1,2	0,1
Sopa berçário	Creme de legumes com galinha (batata, abóbora, curgete, feijão verde)	208	49	1,2	0,2	8,0	0,6	1,2	0,1
P. Berçário	Frango grelhado com arroz e brócolos	606	144	3,4	0,6	12,3	0,3	15,6	0,6
Prato	Perna de frango grelhada com arroz e brócolos	606	144	3,4	0,6	12,3	0,3	15,6	0,6
Vegetariana	Arroz com de tofu e legumes salteados ^{1,6}	908	217	8,0	1,6	26,5	0,5	8,2	0,5
Dieta	Bife de frango grelhado com massinhas e brócolos cozidos ^{1,3,6,10}	676	160	2,0	0,4	16,4	0,7	18,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



Assoalfra - Associação de Solidariedade de Alfragide
Semana de 4 a 8 maio 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}	271	65	1,0	0,2	9,3	1,6	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}	400	94	0,3	0,1	20,9	0,9	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