



Assoalfra - Associação de Solidariedade de Alfragide  
Semana de 18 a 22 de maio de 2026  
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 <sup>1,6</sup>	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 <sup>4</sup>	353	83	0,2	0,0	10,2	0,6	9,6	0,3
Prato	Bacalhau fresco em cama de espinafres <sup>4</sup>	369	88	4,7	0,7	0,6	0,4	10,3	0,4
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e de espinafres <sup>4</sup>	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	Picado de vitela com macarrão <sup>1,3</sup>	881	208	4,3	1,5	24,3	0,9	16,8	0,4
Prato	Rancho (porco, frango, grão, couve, coração e macarrão) <sup>1,3</sup>	824	196	6,0	1,6	20,4	1,1	13,4	0,2
Vegetariana	Ranchinho de legumes (grão, lombardo, cenoura, abóbora) e macarrão <sup>1,6,10</sup>	757	179	2,8	0,4	30,6	2,5	6,2	0,2
Dieta	Bife de frango com macarrão e couve coração <sup>1,3</sup>	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 arroz e cenoura <sup>2,4</sup>	344	81	0,6	0,1	9,1	0,8	9,3	0,4
Prato	Arroz de peixe (pescada) com cenoura <sup>3,4</sup>	394	93	2,7	0,6	7,3	0,6	9,7	0,4
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura <sup>4</sup>	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 <sup>1,3,6,10</sup>	736	174	2,0	0,4	20,2	0,8	17,7	0,5
Prato	Salada de frango com massa tricolor <sup>1,3,6,10</sup>	788	187	4,7	0,8	19,9	0,9	15,3	0,5
Vegetariana	Almôndegas de milho e espinafres com massinhas <sup>1,3,6,10</sup>	899	213	4,9	0,6	33,5	1,3	7,4	0,4
Dieta	Bife de frango grelhado com massinhas e brócolos <sup>1,3,6,10</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda. 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 18 a 22 de 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/bolo de castanha <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	573	139	6,8	4,0	14,3	8,4	4,1	0,4
Lanche logurte com maçã cozida <sup>7</sup>	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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	552	130	1,8	1,0	23,8	5,1	4,2	0,5
Lanche Papa de milho <sup>1,7</sup>	432	102	2,2	0,8	16,6	8,9	3,6	0,1
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 <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	579	139	6,8	4,0	14,3	8,4	4,1	0,4
Lanche logurte com pera cozida <sup>7</sup>	202	48	0,9	0,5	7,1	6,3	2,3	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	374	90	3,1	1,9	10,2	4,3	5,3	0,4
Lanche Papas de aveia <sup>1,6,11</sup>	271	65	1,0	0,2	9,3	1,6	2,5	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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	641	153	6,3	3,6	18,5	8,1	4,2	0,4
Lanche logurte com maçã cozida <sup>7</sup>	234	56	0,9	0,5	9,1	8,3	2,2	0,1
Bebés								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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