

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e curgete (batata, cebola, abóbora, curgete)	208	49	1,2	0,2	8,0	0,6	1,2	0,1
Sopa	Creme de abóbora e curgete com peru (batata, curgete, abóbora))	245	58	1,8	0,4	7,3	0,6	2,8	0,1
P. Berçário	Esparguete à bolonhesa com legumes cozidos ^{1,3}	905	215	8,9	2,8	21,2	1,2	12,0	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa com legumes salteados ^{1,3}	967	231	10,8	3,1	21,2	1,1	11,7	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com legumes ^{1,3,6,8,10,11,12}	1020	242	3,2	0,5	28,0	6,2	21,5	0,3
Dieta	Bife de peru com esparguete e legumes ^{1,3}	700	165	2,0	0,4	20,0	1,1	16,1	0,5
Sobremesa		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	Creme de couve-flor (batata, cenoura, couve-flor)	207	49	1,2	0,2	8,0	0,9	1,2	0,1
Sopa	Creme de couve-flor com vitela (batata, cenoura, couve-flor)	283	67	2,8	0,8	6,7	0,7	3,4	0,1
P. Berçário	Arroz de cenoura com maruca ⁴	668	158	1,7	0,2	23,7	0,5	11,6	0,4
Prato	Arroz de cenoura com atum ⁴	1010	240	7,0	1,0	31,9	0,6	11,6	1,0
Dieta	Arroz de cenoura com maruca cozida ⁴	668	158	1,7	0,2	23,7	0,5	11,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde (batata, cenoura, f. verde, curgete)	205	49	1,1	0,2	7,9	0,6	1,2	0,1
Sopa	Feijão verde com frango (batata, cenoura, f. verde, curgete)	219	52	1,2	0,2	7,5	0,6	2,3	0,1
P. Berçário	Bife de frango com massinhas e cubos de abóbora ^{1,3,6,10}	682	161	2,0	0,4	17,1	0,7	18,0	0,6
Prato	Bife de frango com massinhas e cubos de abóbora ^{1,3,6,10}	682	161	2,0	0,4	17,1	0,7	18,0	0,6
Vegetariana	Massinha com feijão, cubos de soja e legumes (espinafres, cenoura e cogumelos) salteados ^{1,3,6,8,10,11}	954	227	3,6	0,5	26,4	4,2	19,0	0,6
Dieta	Bife de frango com arroz e cubos de abóbora	727	172	2,2	0,4	22,4	0,2	15,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos (batata, cenoura, ervilha)	223	53	1,2	0,2	7,8	0,6	2,3	0,1
Sopa	Creme de brócolos com borrego (batata, cenoura, ervilha)	245	58	1,6	0,3	8,5	2,5	1,9	0,2
P. Berçário	Pescada cozida com batata e cenoura ⁴	358	84	0,5	0,1	12,1	0,9	7,4	0,3
Prato	Pescada à brás com alho francês ^{3,4}	1088	270	17,6	1,7	16,4	0,3	10,4	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	Curgete (batata, abóbora, curgete, nabo)	194	46	1,1	0,2	7,5	1,0	1,1	0,1
Sopa	Curgete com Perú (batata, abóbora, curgete, nabo)	229	54	1,7	0,3	6,9	0,9	2,5	0,1
P. Berçário	Bife de peru com puré de batata e cenoura ralada ^{7,12}	301	71	0,6	0,2	5,8	0,3	10,1	0,2
Prato	Bife de peru com puré de batata e cenoura ralada ^{7,12}	301	71	0,6	0,2	5,8	0,3	10,1	0,2
Vegetariana	Tirinhas de tofu com puré de batata e cenoura ralada ^{1,6,7,12}	316	75	2,8	0,7	6,8	0,4	4,9	0,2
Dieta	Bife de peru com puré de batata e cenoura ralada ^{7,12}	301	71	0,6	0,2	5,8	0,3	10,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Assoalfra - Associação de Solidariedade de Alfragide
Semana de 25 a 29 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 e queijo creme ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	470	112	2,2	1,4	17,1	8,6	4,6	0,3
Lanche logurte com pera cozida ⁷	248	59	1,0	0,5	9,3	9,3	2,1	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/pão de centeio com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	617	146	3,8	2,1	23,4	5,0	4,1	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	294	70	1,1	0,7	11,1	9,4	3,3	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 ^{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 maçã cozida ⁷	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: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