



ASSOALFRA



## Assoalfra - Associação de Solidariedade de Alfragide Semana de 8 a 12 de junho 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	211	50	1,2	0,2	8,2	0,7	1,1	0,1
Sopa	Creme de cenoura com vitela (cenoura, batata, cebola, alface)	211	50	1,2	0,2	8,2	0,7	1,1	0,1
P. Berçário	Picadinho de vitela com massa e abobrinha <sup>1,3</sup>	971	231	9,6	3,1	23,0	1,1	12,8	0,2
Prato	Almondegas com esparguete e salada <sup>1,3,6,12</sup>	1048	249	8,2	2,2	30,7	1,3	12,3	1,1
Vegetariana	Almôndegas de grão e espinafres com esparguete <sup>1,3</sup>	1291	306	6,0	0,8	48,5	2,3	11,3	0,5
Dieta	Bife de peru com arroz <sup>3</sup>	785	185	2,3	0,4	22,5	0,9	18,2	0,4
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	Juliana (batata, cenoura, lombardo, cebola)	196	46	1,0	0,2	7,6	0,5	1,2	0,1
Sopa	Juliana com peru (batata, cenoura, lombardo, cebola)	228	54	1,6	0,3	7,1	0,5	2,6	0,1
P. Berçário	Arroz com fogonero e cubos de curgete <sup>4</sup>	984	233	3,3	0,5	42,4	0,2	7,9	0,3
Prato	Arroz de peixe (fogonero) com brócolos <sup>4</sup>	935	221	3,2	0,5	39,6	0,4	7,8	0,6
Dieta	Arroz com fogonero e cubos de curgete <sup>4</sup>	984	233	3,3	0,5	42,4	0,2	7,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos (batata, cebola, alho, nabo, couve-flor)	204	48	1,2	0,2	7,5	0,8	1,3	0,1
Sopa berçário	Creme de alho francês com frango (batata, cebola, alho, nabo, couve-flor)	382	91	2,2	0,3	13,5	4,1	3,3	0,2
P. Berçário	Frango cozido com batata e brócolos	381	90	0,6	0,1	14,1	1,0	6,4	0,3
Prato	Frango à Brás com alho francês <sup>3</sup>	850	208	12,0	1,6	9,7	0,3	14,4	0,2
Vegetariana	Legumes à Brás (lombardo, cenoura, ervilha, alho francês, ovo <sup>3</sup> )	1231	307	21,1	1,9	22,6	1,0	4,5	0,3
Dieta	Frango cozido com batata e brócolos	381	90	0,6	0,1	14,1	1,0	6,4	0,3
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	Feijão-verde (batata, cenoura, abóbora, f. verde)	203	48	1,1	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Sopa	Feijão-verde com borrego (batata, cenoura, abóbora, f. verde)	222	53	1,3	0,3	7,5	0,7	2,3	0,1
P. Berçário	Lombinhos de salmão com massinhas tricolor e feijão-verde <sup>1,3,4</sup>	1016	243	12,8	2,5	19,2	0,7	11,8	0,4
Prato	Salada de salmão com massa tricolor e ervilhas <sup>1,2,3,4,14</sup>	1128	269	14,7	2,8	20,0	0,8	13,5	0,4
Dieta	Lombinhos de salmão com massinhas tricolor e feijão-verde <sup>1,3,4</sup>	1016	243	12,8	2,5	19,2	0,7	11,8	0,4
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	Nabiças (batata, abóbora, curgete, nabiças)	201	48	1,1	0,2	7,9	0,9	1,2	0,1
Sopa berçário	Creme abobora com peru (cenoura, batata, curgete, alface) com peru	245	58	1,8	0,4	7,3	0,6	2,8	0,1
P. Berçário	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	724	171	2,2	0,4	22,3	0,5	15,0	0,4
Prato	Stroganoff de peru com arroz de cenoura	724	171	2,2	0,4	22,3	0,5	15,0	0,4
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	724	171	2,2	0,4	22,3	0,5	15,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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>5</sup>Soja, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 8 a 12 de junho 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 <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 pera cozida <sup>7</sup>	202	48	0,9	0,5	7,1	6,3	2,3	0,1
Bebés								

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite com cereais com leite com pão de centeio e queijo creme <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	598	142	4,2	2,4	21,5	5,1	3,9	0,5

Lanche Papá de arroz <sup>6,7</sup>	397	94	0,3	0,0	20,7	0,6	1,8	0,0
Bebés								

	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 creme vegetal <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								

	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 milho <sup>1,7</sup>	434	103	2,2	0,8	16,8	9,2	3,6	0,1
Bebés								

	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