

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres (batata, cebola, nabo, espinafres e cenoura)	207	49	1,2	0,2	7,9	0,8	1,2	0,2
Sopa	Creme de curgete com frango (batata, cebola, nabo, curgete)	217	51	1,2	0,2	7,4	0,7	2,3	0,1
P. Berçário	Couscous com frango grelhado e brócolos cozidos <sup>1,6</sup>	572	135	3,0	0,6	9,1	0,5	17,6	0,7
Prato	Couscous com cenoura e ervilhas, curgete e cubinhos de frango <sup>1,6</sup>	564	134	3,7	0,6	9,1	0,8	15,4	0,5
Vegetariana	Couscous com cenoura e ervilhas cozidas, curgete e salsichas de tofu <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	923	221	12,0	1,5	18,2	1,4	8,5	1,1
Dieta	Couscous com frango grelhado e brócolos cozidos <sup>1,6</sup>	572	135	3,0	0,6	9,1	0,5	17,6	0,7
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	Abóbora (batata, cebola, abóbora, alface)	200	48	1,1	0,2	7,9	0,6	1,2	0,1
Sopa	Abóbora com peru (batata, cebola, abóbora, alface)	236	56	1,7	0,4	7,3	0,6	2,7	0,1
P. Berçário	Lombinhos de pescada cozidos com batata e feijão-verde <sup>2,4</sup>	341	81	0,5	0,1	11,3	0,7	7,2	0,3
Prato	Bacalhau com natas com salada <sup>1,4,5,6,7</sup>	727	175	10,7	1,9	13,5	0,5	5,9	0,9
Dieta	Lombinhos de pescada cozidos com batata e feijão-verde <sup>2,4</sup>	341	81	0,5	0,1	11,3	0,7	7,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Legumes (batata, cenoura, cebola, f. verde, ervilha)	203	48	1,0	0,2	7,6	0,8	1,4	0,1
Sopa	Legumes com borrego (batata, cenoura, cebola, f.verde, ervilha)	220	52	1,3	0,3	7,1	0,7	2,4	0,1
P. Berçário	Borrego simples com arroz e cenoura	759	180	4,4	1,5	20,9	0,4	13,8	0,5
Prato	Hambúguer c/ arroz de cenoura	965	231	8,9	2,5	24,2	0,4	13,2	0,3
Vegetariana	Chili de soja (soja, tomate, cenoura, pimento, milho) <sup>1,6,8,10,11</sup>	1004	238	2,9	0,4	30,8	4,0	19,6	0,3
Dieta	Borrego simples com arroz e couve coração salteada	773	184	5,9	1,7	19,4	0,1	12,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alface (batata, cenoura, alface, cebola)	204	48	1,2	0,2	8,0	0,6	1,2	0,1
Sopa	Alface com peru (batata, cenoura, alface, cebola)	240	57	1,8	0,4	7,3	0,5	2,7	0,1
P. Berçário	Lombo de escamudo cozido com massinhas e couve-flor <sup>1,3,4,6,10</sup>	464	110	1,9	0,3	9,1	0,9	13,5	0,6
Prato	Massa espiral com atum e macedónia <sup>1,3,4,6,10</sup>	645	153	3,5	0,5	17,2	1,0	12,5	0,3
Dieta	Lombo de escamudo cozido com massinhas e couve-flor <sup>1,3,4,6,10</sup>	464	110	1,9	0,3	9,1	0,9	13,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	couve-flor (batata, cebola, alho, nabo, couve-flor)	224	53	1,3	0,2	9,2	2,9	0,6	0,2
Sopa	Cenoura com frango (batata, cebola, alho, nabo, cenoura)	226	54	1,3	0,2	7,7	0,7	2,4	0,1
P. Berçário	Peru assado com arroz e alface e cenoura ralada	815	194	7,7	2,0	17,9	0,4	12,9	0,4
Prato	Arroz de aves com alface e cenoura ralada	727	172	2,8	0,5	21,5	0,5	14,7	0,2
Vegetariana	Arroz de seitan, feijão encarnado, milho, ovo cozido e macedónia <sup>1,3,6</sup>	712	169	4,5	1,0	19,9	0,5	11,6	0,6
Dieta	Peru assado com arroz e alface e cenoura ralada	815	194	7,7	2,0	17,9	0,4	12,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijá, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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 15 a 19 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 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 Papas de aveia <sup>1,6,11</sup>	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 <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 banana <sup>7</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	374	90	3,1	1,9	10,2	4,3	5,3	0,4
Lanche Papa de arroz <sup>6,7</sup>	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 <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 pera cozida <sup>7</sup>	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:<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