



Assoalfra - Associação de Solidariedade de Alfragide
Semana de 29 junho a 3 julho de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de macedónia (batata, cenoura, macedónia)	216	51	1,1	0,2	8,3	0,6	1,4	0,1
Sopa	Creme de brócolos com peru (batata, cenoura, brócolos)	242	58	1,9	0,4	6,8	0,7	2,9	0,1
P. Berçário	Picado de vitela com esparguete ^{1,3}	774	184	7,4	2,1	13,3	0,6	15,4	0,3
Prato	Esparguete a bolonhesa com cenoura ralada ^{1,3}	720	171	6,8	1,9	12,6	0,8	14,2	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de soja com, cenoura e ervilhas ^{1,3,6,10,11}	870	206	3,4	0,7	28,6	1,6	13,3	0,7
Dieta	Peru estufado ao natural com esparguete e cenoura ^{1,3}	732	174	7,0	2,0	12,8	0,8	14,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Cenoura (batata, cebola, cenoura, curgete)	211	50	1,2	0,2	8,2	0,7	1,1	0,1
Sopa	Cenoura com galinha (batata, cebola, cenoura, curgete)	211	50	1,2	0,2	8,2	0,7	1,1	0,1
P. Berçário	Lombo de pescada com arroz e curgete ^{2,4}	665	158	2,3	0,4	21,4	0,1	12,4	0,4
Prato	Empadão de arroz de pescada com salada de alface e tomate ⁴	666	158	3,9	0,6	19,6	0,6	10,8	0,3
Dieta	Lombo de pescada com arroz e curgete ^{2,4}	686	163	4,0	0,6	19,9	0,1	11,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Feijão-verde	207	49	1,2	0,2	8,0	0,7	1,2	0,1
Sopa	Feijão verde com vitela (f. verde, batata, curgete, cenoura)	282	67	2,6	0,8	7,2	0,6	3,2	0,1
P. Berçário	Jardineira de frango com salada	452	107	3,0	0,5	11,7	1,0	7,8	0,2
Prato	Jardineira de frango com salada	452	107	3,0	0,5	11,7	1,0	7,8	0,2
Vegetariana	Tofu com legumes salteados (milho, curgete, abóbora) e batata ^{1,6}	474	113	4,1	0,8	13,2	0,9	4,9	0,3
Dieta	Frango assado simples com batata e cenoura	380	90	0,8	0,2	12,1	1,0	8,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Couve-flor	207	49	1,2	0,2	8,0	0,9	1,2	0,1
Sopa	Couve-flor com borrego (c. flor, abóbora, chuchu, batata)	228	54	1,4	0,3	7,5	0,9	2,4	0,1
P. Berçário	Massada de pescada com ervilhas ^{1,3,4,6,10}	717	170	3,9	0,6	19,2	0,7	13,7	0,2
Prato	Massada de pescada com macedónia ^{1,3,4,6,10}	649	154	3,5	0,5	17,6	0,6	12,2	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata e feijão-verde ⁴	344	81	0,5	0,1	11,5	0,7	7,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Alface e abóbora	100	24	1,4	0,2	1,7	1,1	0,8	0,2
Sopa	Alface e abóbora com frango	125	30	1,5	0,2	1,6	1,0	2,2	0,2
P. Berçário	Bife de frango com arroz e legumes	707	167	2,1	0,4	21,4	0,4	14,9	0,5
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com salada	686	162	2,7	0,4	20,2	0,6	13,8	0,2
Vegetariana	Arroz primaveril com ovo mexido ³	777	186	8,1	1,8	18,5	0,8	8,4	0,5
Dieta	Bife de frango com arroz e legumes	707	167	2,1	0,4	21,4	0,4	14,9	0,5
Sobremesa	Pera	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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes 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 29 junho a 3 de julho de 2026
Lanche

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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									
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	Papa de milho ^{1,7}	432	102	2,2	0,8	16,6	8,9	3,6	0,1
Bebés									
Quarta									
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 pera cozida ⁷	202	48	0,9	0,5	7,1	6,3	2,3	0,1
Bebés									
Quinta									
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	Papas de aveia ^{1,6,11}	265	63	1,0	0,2	8,9	1,1	2,5	0,0
Bebés									
Sexta									
Lanche	logurte com pão de centeio com manteiga/ bolo de maçã ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	587	140	6,9	4,0	14,5	8,6	3,9	0,3
Lanche	logurte ⁷	222	53	1,4	1,0	5,9	4,4	4,1	0,2
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