

Assoalfra - Associação de Solidariedade de Alfragide Semana de 3 a 7 de agosto de 2026 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de macedónia (batata, cenoura, macedónia)	216	51	1,1	0,2	8,3	0,6	1,4	0,1
Sopa	Crema de brócolos com frango (batata, cenoura, brócolos)	242	58	1,9	0,4	6,8	0,7	2,9	0,1
P. Berçário	Tiras de frango com arroz ^{1,3}	774	184	7,4	2,1	13,3	0,6	15,4	0,3
Prato	Nuggets de frango com arroz, cenoura e ervilhas ^{1,3}	720	171	6,8	1,9	12,6	0,8	14,2	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz, cenoura e ervilhas e seitan ^{1,3,6,10,11}	870	206	3,4	0,7	28,6	1,6	13,3	0,7
Dieta	Frango estufado ao natural com arroz e cenoura ^{1,3}	732	174	7,0	2,0	12,8	0,8	14,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época/ Gelado	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	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	Massada de pescada com curgete ^{2,4}	665	158	2,3	0,4	21,4	0,1	12,4	0,4
Prato	Massada 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Esmagada de batata com vitela e salada	452	107	3,0	0,5	11,7	1,0	7,8	0,2
Prato	Empadão(batata) de vitela e 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Arroz de pescada com macedónia ^{1,3,4,6,10}	717	170	3,9	0,6	19,2	0,7	13,7	0,2
Prato	Arroz 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 peru com massa e legumes	707	167	2,1	0,4	21,4	0,4	14,9	0,5
Prato	Salada de peru com massa espiral e cenoura ralada	686	162	2,7	0,4	20,2	0,6	13,8	0,2
Vegetariana	Omelete de salsa com massa espiral e cenoura ralada ³	777	186	8,1	1,8	18,5	0,8	8,4	0,5
Dieta	Bife de peru 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 3 a 7 de agosto 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 ^{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

		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 ^{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

		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 pera cozida ⁷	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 ^{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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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