



ASSOALFRA



Assoalfra - Associação de Solidariedade de Alfragide

Semana de 10 a 14 de agosto 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 ^{1,3}	971	231	9,6	3,1	23,0	1,1	12,8	0,2
Prato	Almondegas com esparguete e salada ^{1,3,6,12}	1048	249	8,2	2,2	30,7	1,3	12,3	1,1
Vegetariana	Almôndegas de grão e espinafres com esparguete ^{1,3}	1291	306	6,0	0,8	48,5	2,3	11,3	0,5
Dieta	Bife de peru com arroz ³	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 ⁴	984	233	3,3	0,5	42,4	0,2	7,9	0,3
Prato	Arroz de peixe (fogonero) com brócolos ⁴	935	221	3,2	0,5	39,6	0,4	7,8	0,6
Dieta	Arroz com fogonero e cubos de curgete ⁴	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	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 ³	850	208	12,0	1,6	9,7	0,3	14,4	0,2
Vegetariana	Legumes à Brás (lombardo, cenoura, ervilha, alho francês, ovo ³)	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 ^{1,3,4}	1016	243	12,8	2,5	19,2	0,7	11,8	0,4
Prato	Salada de salmão com massa tricolor e ervilhas ^{1,2,3,4,14}	1128	269	14,7	2,8	20,0	0,8	13,5	0,4
Dieta	Lombinhos de salmão com massinhas tricolor e feijão-verde ^{1,3,4}	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	Creme abóbora 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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 10 a 14 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 pera cozida ⁷	202	48	0,9	0,5	7,1	6,3	2,3	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 leite com pão de centeio e queijo creme ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	598	142	4,2	2,4	21,5	5,1	3,9	0,5
Lanche	Papa de arroz ^{6,7}	397	94	0,3	0,0	20,7	0,6	1,8	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 creme vegetal ^{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 milho ^{1,7}	434	103	2,2	0,8	16,8	9,2	3,6	0,1
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