

Assoalfra - Associação de Solidariedade de Alfragide Semana de 24 a 28 de agosto de 2026 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo e cenoura (batata, cenoura, lombardo, curgete)	198	47	1,1	0,2	7,6	0,7	1,2	0,1
Sopa	Abóbora com frango (batata, abóbora, curgete)	223	53	1,3	0,2	7,6	0,6	2,4	0,1
P. Berçário	Bife de peru com massa espiral e brócolos ¹	735	174	2,0	0,5	20,8	1,3	17,8	0,5
Prato	Tirinhas de peru com massa espiral e alface e tomate ¹	821	194	4,1	0,9	21,2	1,3	17,9	0,4
Vegetariana	Massinha de tofu e brócolos ^{1,3,6,10}	877	208	5,8	1,3	25,7	1,1	11,4	0,7
Dieta	Bife de peru com massa espiral e brócolos ¹	735	174	2,0	0,5	20,8	1,3	17,8	0,5
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	Creme de alface (batata-doce, abóbora, nabo, cebola, alface)	182	43	1,5	0,2	6,8	2,1	0,4	0,2
Sopa	Creme de alface com peru (batata-doce, abóbora, nabo, cebola, alface)	153	36	1,3	0,2	5,6	1,7	0,3	0,1
P. Berçário	Bacalhau fresco no forno com arroz ⁴	949	225	5,6	0,8	33,1	0,3	10,0	0,4
Prato	Douradinhos no forno com arroz e salada ⁴	918	218	6,0	0,9	29,5	0,3	11,1	0,4
Dieta	Bacalhau fresco no forno com arroz ⁴	949	225	5,6	0,8	33,1	0,3	10,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor (batata, cebola, nabo, couve flor, cenoura)	207	49	1,2	0,2	8,0	0,9	1,2	0,1
Sopa	Creme de alface com frango (batata, cebola, nabo, alface)	262	62	2,1	0,5	7,1	0,7	3,4	0,1
P. Berçário	Frango grelhado com puré de batata e brócolos	596	141	2,6	0,4	12,8	0,3	16,3	0,6
Prato	Frango a Brás	763	181	2,8	0,4	20,3	0,1	18,4	0,5
Vegetariana	Legumes a Brás	661	158	6,2	1,2	17,3	0,7	6,8	0,5
Dieta	Frango grelhado com puré de batata e brócolos	596	141	2,6	0,4	12,8	0,3	16,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	208	49	1,2	0,2	8,0	0,6	1,2	0,1
Sopa	Creme de abóbora com frango	259	61	1,5	0,3	6,4	0,5	5,3	0,2
P. Berçário	Massinha de peixe (pescada) ^{1,3,4,6,10}	764	181	4,7	0,7	20,0	0,7	14,2	0,3
Prato	Massinha de peixe com coentros ^{1,3,4,6,10}	764	181	4,7	0,7	20,0	0,7	14,2	0,3
Dieta	Filetes de pescada com arroz e cenoura ⁴	738	175	4,3	0,6	22,0	0,4	11,6	0,4
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 ^{7,12}	183	44	1,4	0,2	6,2	0,8	1,0	0,2
Sopa	Couve-flor com vitela ^{7,12}	183	44	1,4	0,2	6,2	0,8	1,0	0,2
P. Berçário	Empadão (arroz) de vitela ⁷	1036	247	10,4	3,8	24,9	0,2	13,1	0,3
Prato	Empadão (arroz) de vitela com salada de alface e cenoura ⁷	980	234	9,8	3,6	23,5	0,3	12,4	0,3
Vegetariana	Empadão(arroz) de soja com salada de alface e cenoura ^{1,6,7,8,11}	932	221	3,4	0,9	27,6	4,2	17,1	0,2
Dieta	Bife de vitela com arroz	737	175	5,1	1,6	15,6	0,1	16,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Assoalfra - Associação de Solidariedade de Alfragide

Semana de 24 a 28 de julho 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 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 maçã cozida ⁷	234	56	0,9	0,5	9,1	8,3	2,2	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}	313	75	2,6	1,6	8,4	0,2	4,6	0,3
Lanche	Papas de aveia ^{1,6,11}	271	65	1,0	0,2	9,3	1,6	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 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 pera cozida ⁷	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: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