ASSOALFRA-ASS. SOLID. ALFRAGIDE
Semana de 2 a 6 novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e curgete (batata, cebola, abóbora, curgete)	191	45	0,9	0,2	7,6	1,7	1,5	0,1
Sopa berçário	Creme de abóbora e curgete com peru (batata, curgete, abóbora)	270	64	1,0	0,2	5,2	1,2	8,2	0,1
Prato berçário	Esparguete à bolonhesa com legumes cozidos[1,3]	568	136	7,3	2,4	7,5	1,7	9,4	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com legumes salteados[1,3]	567	135	7,3	2,4	7,5	1,7	9,3	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de soja com legumes[1,3,6]	617	146	1,8	0,3	18,9	1,4	12,5	0,1
Dieta	Bife de peru com esparguete e legumes cozidos[1,3]	456	108	2,5	0,4	8,5	1,4	12,2	0,2
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 couve-flor (batata, cenoura, couve flor)	199	47	0,8	0,1	6,4	2,4	2,3	0,1
Sopa berçário	Creme de couve-flor com vitela (batata, cenoura, couve-flor)	268	64	1,6	0,5	5,0	1,9	6,3	0,1
Prato berçário	Arroz de cenoura com pescada[4]	362	86	2,1	0,3	7,7	1,3	8,5	0,2
Prato	Arroz de cenoura com atum1[,3,4,5,6,7,9,10]	783	188	11,3	3,8	12,1	0,3	9,0	0,2
Dieta	Arroz de cenoura com maruca[4]	362	86	2,1	0,3	7,7	1,3	8,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde (batata, cenoura, f.verde. curgete)	174	41	0,6	0,1	6,4	2,9	1,4	0,1
Sopa berçário	Feijão verde com frango (batata, cenoura, f.verde. curgete)	174	41	0,6	0,1	6,4	2,9	1,4	0,1
Prato berçário	Bife de frango com massinha e cubos de abóbora	625	148	2,7	0,5	16,5	0,3	14,6	0,2
Prato	Bife de frango com massinha e cubos de abóbora	649	154	2,4	0,4	19,1	0,3	13,9	0,2
Vegetariano	Massinha com feijão , cubos de soja e legumes (espinafres, cenoura e cogumelos) salteados[6]	647	153	1,6	0,2	19,3	0,9	12,8	0,4
Dieta	Bife de frango com arroz e cubos de abóbora	625	148	2,7	0,5	16,5	0,3	14,6	0,2
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 brócolos (batata, cenoura, ervilha)								
Sop berçário	Creme de brócolos com borrego (batata, cenoura, ervilha)								
Prat berçário	Filete paloco cozida com batata e cenoura[4]								
Prato	Filete palaoco à Brás com alho francês[1,3,4,5,6,7,9,10] Pescada cozida com batata e cenoura[4] Fruta da época								
Dieta									
Sobremesa									

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete (batata, abóbora, curgete, nabo)	194	46	1,0	0,1	6,5	1,6	2,0	0,1
Sopa berçário	Curgete com peru (batata, abóbora, brócolos, nabo)	262	62	1,1	0,2	4,7	1,2	7,8	0,1
Prato berçário	Bife de peru com puré de batata e cenoura ralada[7]	379	90	2,0	0,4	7,3	1,7	10,1	0,2
Prato	Bife de peru com puré de batata e cenoura ralada[7]	377	89	1,9	0,4	8,0	1,7	9,7	0,2
Vegetariano	Tirinhas de tofu com puré de batata e cenoura ralada[1,5,6,7,8,9,10,11,12]	753	179	4,8	1,6	25,2	0,7	8,5	0,2
Dieta	Bife de peru com puré de batata e cenoura ralada[7]	379	90	2,0	0,4	7,3	1,7	10,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ASSOALFRA

ASSOALFRA-ASS. SOLID. ALFRAGIDE
Semana 2 a 6 novembro
Lanche

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Iogurte/Pão de mistura com manteiga[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	633	151	7,1	4,7	17,3	8,9	4,2	0,3
Lanche bebés	Iogurte com maçã cozida[7]	330	78	1,4	0,8	13,6	13,6	2,2	0,1
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite com cereais/Pão de centeio com fiambre de perú[1,3,6,7,8,12]	600	142	2,6	0,6	24,3	0,2	5,1	0,8
Lanche bebés	Papa de aveia[1,6,7,11]	590	139	3,0	0,4	20,6	0,3	5,8	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Iogurte com pão de mafra fatia com manteiga[1,7]	527	126	6,9	4,6	12,7	8,3	3,5	0,2
Lanche bebés	Iogurte com banana[7]	353	84	1,6	1,0	13,9	13,3	3,0	0,1
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[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	385	92	3,3	1,3	9,4	0,2	5,7	0,3
Lanche bebés	Papa de arroz[6,7]	608	144	1,5	0,1	27,9	0,1	4,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Iogurte com pão de centeio com manteiga[1,3,6,7,12]	623	149	7,1	4,7	16,9	9,0	4,3	0,3
Lanche bebés	Iogurte com pera cozida[7]	310	73	1,4	0,8	12,4	12,4	2,4	0,1



PROPRIEDADES DO PÃO

- Pão integral com grãos: Devido à presença dos grãos, ele possui uma quantidade maior de fibras.
- Pão de centeio integral: É o mais aconselhável para manter o funcionamento do intestino.
- Pão integral com linhaça: Considerando que a linhaça é abundante em ômega 3, esse pão pode auxiliar na prevenção de doenças cardiovasculares.
- Pão integral com aveia: Como a aveia ajuda na redução do colesterol ruim, o pão integral com aveia é o mais aconselhável para pessoas que precisam diminuir a taxa.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas