ASSOALFRA-ASS. SOLID. ALFRAGIDE
Semana de 9 a 13 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 macedónia (batata, cenoura, macedónia)	199	47	0,7	0,1	7,8	2,1	1,4	0,1
Sopa berçário	Creme de brócolos com peru (batata, cenoura, feijão verde)	237	56	0,9	0,1	4,6	2,0	6,5	0,1
Prato berçário	Perú estufado ao natural com macarrão[1,2,3,7]	676	160	4,0	0,6	13,9	1,3	16,8	0,3
Prato	Perú estufado ao natural com macarrão, cenoura e ervilhas[1,2,3,7]	513	121	2,3	0,4	12,5	1,9	11,7	0,2
Vegetariano	Lentilhas estufadas com macarrão, cenoura, ervilhas e seitan[1,2,3,6,7]	597	141	2,7	0,5	16,7	2,4	11,0	0,1
Dieta	Perú estufado ao natural com esparguete e cenoura[1,3]	511	121	2,9	0,5	11,1	1,8	12,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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)	166	39	0,6	0,1	6,3	2,8	1,2	0,1
Sopa berçário	Cenoura com galinha (batata, cebola, cenoura, curgete)	203	48	0,7	0,1	4,2	1,8	5,7	13,8
Prato berçário	Lombo de fogonero com arroz e curgete[2,4]	506	120	2,5	0,4	14,0	0,6	10,0	0,3
Prato	Empadão de arroz com atum e salada (tomate e alface)[4]	811	193	7,8	1,1	17,7	0,6	12,7	1,1
Dieta	Lombo de pescada com arroz e curgete[2,4]	506	120	2,5	0,4	14,0	0,6	10,0	0,3
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	174	41	0,6	0,1	6,4	2,9	1,4	0,1
Sopa berçário	Feijão verde com vitela (feijão verde, batata, curgete, cenoura)	248	59	1,4	0,5	5,0	2,2	5,7	0,1
Prato berçário	Frango assado com batata no forno e salada	375	89	2,4	0,4	7,9	1,2	8,3	0,2
Prato	Frango assado com batata no forno e salada	386	91	2,4	0,4	8,7	1,0	8,5	0,2
Vegetariano	Tofu com legumes salteados (milho, curgete, abóbora) e batata[1,5,6,8,9,10,11]	333	79	3,1	1,0	6,3	1,0	6,4	0,1
Dieta	Frango assado simples com batata e cenoura	375	89	2,4	0,4	7,9	1,2	8,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	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	285	54	1,0	0,2	9,3	1,3	1,9	0,1
Sopa berçário	Couve-flor com borrego (couve-flor, abóbora, chuchu, batata)	343	71	2,0	0,7	7,0	1,0	6,3	0,1
Prato berçário	Massada de pescada com ervilhas[1,3,4]	367	87	2,3	0,3	6,3	1,6	9,2	0,2
Prato	Massada de pescada com macedónia[1,3,4]	343	81	1,9	0,3	7,0	1,8	7,9	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata e feijão verde[4]	368	87	2,2	0,3	7,6	1,0	8,8	0,2
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	171	40	0,7	0,1	6,2	2,3	1,4	0,1
Sopa berçário	Alface e abóbora com frango	237	56	0,8	0,1	4,8	1,7	6,6	0,1
Prato berçário	Bife de frango com arroz e legumes	625	148	2,7	0,5	16,5	0,3	14,6	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com salada	602	142	2,5	0,4	12,6	0,1	17,2	0,2
Vegetariano	Arroz primaveril com ovo mexido[3]	512	122	4,2	0,2	13,6	1,5	5,6	0,1
Dieta	Bife de frango com arroz e legumes	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

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-ASS. SOLID. ALFRAGIDE
Semana 9 a 13 novembro
Lanche

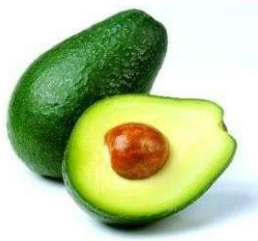
Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Iogurte com pão de mistura com manteiga[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	633	151	7,1	4,7	17,3	8,9	4,2	0,3
Lanche bebés	Iogurte com maçã cozida[7]	330	78	1,4	0,8	13,6	13,6	2,2	0,1

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 milho[7]	566	135	1,3	0,0	28,0	0,0	2,5	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 pera cozida[7]	310	73	1,4	0,8	12,4	12,4	2,4	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 aveia[1,6,7,11]	590	139	3,0	0,4	20,6	0,3	5,8	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 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



Guacamole
Ingredientes:

1 abacate médio maduro;
2 tomates sem pele e sem sementes picados;
1 cebola média picada;
1 dente de alho picado ou amassado;
2 colheres de sopa de azeite;
Pimenta do reino, limão, sal e cheiro-verde a gosto.

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