ASSOALFRA-ASS. SOLID. ALFRAGIDE
Semana de 16 a 20 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 cenoura	166	39	0,6	0,1	6,3	2,8	1,2	0,1
Sopa berçário	Creme de cenoura com vitela (cenoura, batata, cebola, alface)	260	62	1,6	0,5	5,2	2,1	6,0	0,1
Prato berçário	Picadinho de vitela com esparguete e abobrinha[1,3]	754	180	10,1	3,4	10,3	1,1	12,3	0,2
Prato	Almôndegas (vitela) com esparguete[1,3,6,12]	768	182	6,4	2,0	19,2	1,4	11,3	0,9
Vegetariano	Almôndegas de grão e espinafres com esparguete[1,3]	849	202	4,6	0,4	28,2	1,5	9,1	0,2
Dieta	Bife de peru com esparguete[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	Juliana (batata, cenoura, lombardo, cebola)	169	40	0,6	0,1	6,2	2,7	1,4	0,1
Sopa berçário	Juliana com peru (batata, cenoura, lombardo, cebola)	233	55	0,7	0,1	4,7	2,1	6,5	0,1
Prato berçário	Arroz com filete de solha e cubos de curgete[4]	512	121	2,6	0,4	14,1	0,6	10,2	0,2
Prato	Arroz de peixe (filete solha) com brócolos[4]	569	135	2,5	0,4	16,8	0,4	10,6	0,2
Dieta	Arroz com perca e cubos de curgete[4]	512	121	2,6	0,4	14,1	0,6	10,2	0,2
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	Creme de brócolos (batata, cebola, alho, nabo, couve-flor)	180	43	0,9	0,1	5,5	1,9	2,2	0,1
Sopa berçário	Creme de alho francês com frango (batata, cebola, alho, nabo, couve-flor)	239	56	0,9	0,1	4,5	1,2	6,9	0,1
Prato berçário	Frango cozido com batata e brócolos	407	96	2,2	0,3	6,9	0,7	11,7	0,2
Prato	Frango à Brás com alho francês[1,3,5,6,7,9,10]	688	165	9,7	3,3	11,0	0,9	7,7	0,2
Vegetariano	Legumes à Brás (lombardo, cenoura, ervilha, alho francês, ovo)[1,3,5,6,7,9,10]	591	142	8,5	2,9	11,3	1,3	3,7	0,1
Dieta	Frango cozido com batata e brócolos	407	96	2,2	0,3	6,9	0,7	11,7	0,2
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)	174	41	0,6	0,1	6,4	2,9	1,4	0,1
Sopa berçário	Feijão verde com borrego (batata, cenoura, abóbora, f.verde)	240	57	1,4	0,5	6,1	2,4	4,4	0,1
Prato berçário	Lombinhos de salmão com massinha tricolor e feijão-verde[1,4]	929	222	14,4	2,7	11,2	0,8	11,2	0,2
Prato	Salada de salmão com massa tricolor e ervilhas[1,4]	838	200	11,7	2,2	12,3	1,1	10,2	0,2
Dieta	Lombinhos de salmão com massinha tricolor e feijão-verde[1,4]	929	222	14,4	2,7	11,2	0,8	11,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	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)	193	46	0,9	0,2	6,9	1,0	2,0	0,1
Sopa berçário	Creme abóbora com peru (cenoura, batata, curgete, alface)	270	64	1,0	0,2	5,2	1,2	8,2	0,1
Prato berçário	Bifinho de peru grelhado com arroz de cenoura	581	137	3,0	0,5	12,1	1,0	15,2	0,3
Prato	Bifinho de peru com arroz de cenoura	632	149	2,7	0,4	15,9	0,9	14,9	0,3
Vegetariano	Hambúrguer de aveia com arroz de cenoura[1,3,6,11]	1103	261	5,7	0,7	41,5	1,3	7,9	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	581	137	3,0	0,5	12,1	1,0	15,2	0,3
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 16 a 20 novembro
Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche	Iogurte com pão de mistura com fiambre de perú[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	539	128	4,1	1,9	16,7	8,6	5,7	0,8
Lanche bebés	Iogurte com pera cozida[7]	310	73	1,4	0,8	12,4	12,4	2,4	0,1
Terça									
Lanche	Leite com cereais/pão de centeio com manteiga[1,3,6,7,8,12]	650	155	4,2	2,0	24,7	0,2	4,3	0,6
Lanche bebés	Papa de aveia[1,6,7,11]	590	139	3,0	0,4	20,6	0,3	5,8	0,0
Quarta									
Lanche	Iogurte com pão de mafra fatia com creme vegetal[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									
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									
Lanche	Iogurte/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 maçã cozida[7]	330	78	1,4	0,8	13,6	13,6	2,2	0,1



A laranja além de ser rica em vitamina C e fonte de antioxidantes, auxilia na diminuição da pressão arterial e do colesterol.

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