ASSOALFRA-ASS. SOLID. ALFRAGIDE
Semana de 23 a 27 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 espinafres (batata, cebola, nabo, espinafres, cenoura)	158	37	0,7	0,1	5,6	2,6	1,2	0,2
Sopa berçário	Creme de curgete com frango (batata, cebola, nabo, curgete)	257	61	1,0	0,2	4,6	1,5	7,8	0,1
Prato berçário	Couscous com frango grelhado e brócolos cozidos[1]	559	132	3,1	0,5	9,6	0,7	15,9	0,2
Prato	Couscous de cenoura, ervilhas e curgete com cubinhos de frango[1]	435	103	1,8	0,3	9,9	1,6	10,6	0,2
Vegetariano	Couscous de cenoura, ervilhas, curgete e salsicha de tofu[1,3,5,6,7,8,9,10]	816	196	13,5	1,7	8,9	1,3	8,0	0,8
Dieta	Couscous com frango grelhado e brócolos cozidos[1]	559	132	3,1	0,5	9,6	0,7	15,9	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	Abóbora (batata, cebola, abóbora, alface)	191	45	0,9	0,2	7,6	1,7	1,5	0,1
Sopa berçário	Abóbora com peru (batata, cebola, abóbora, alface)	270	64	1,0	0,2	5,2	1,2	8,2	0,1
Prato berçário	Lombinhos de pescada cozidos com batata e feijão verde[4]	368	87	2,2	0,3	7,6	1,0	8,8	0,2
Prato	Bacalhau com natas e salada[4,7]	316	75	2,3	0,9	7,1	1,5	5,8	0,1
Dieta	Lombinhos de pescada cozidos com batata e feijão verde[4]	368	87	2,2	0,3	7,6	1,0	8,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Legumes (batata, cenoura, cebola, f.verde, ervilha)	186	44	0,6	0,1	6,7	2,8	1,6	0,1
Sopa berçário	Legumes com borrego (batata, cenoura, cebola, f.verde, ervilha)	236	56	1,3	0,4	5,7	2,4	4,3	0,1
Prato berçário	Borrego simples com arroz e cenoura	624	148	5,2	1,6	11,9	0,9	13,1	0,3
Prato	Chili de vitela com feijão encarnado e couve coração salteada	968	231	8,6	2,9	24,0	0,7	14,0	0,2
Vegetariano	Chili de soja (soja, tomate, cenoura, pimento, milho)[6]	864	204	2,6	0,2	27,5	1,7	16,3	0,1
Dieta	Borrego simples com arroz e couve coração salteada	663	158	4,8	1,5	15,7	0,8	12,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Alface (batata, cenoura, alface, cebola)	177	42	0,7	0,1	6,9	2,8	1,2	0,1
Sopa berçário	Alface com peru (batata, cenoura, alface, cebola)	248	58	0,8	0,1	5,1	2,1	7,0	0,1
Prato berçário	Lombo pangasio cozida com massinha e couve-flor[1,2,3,4]	496	117	3,7	0,5	6,8	0,6	14,1	0,4
Prato	Massada de peixe (pangasio) e couve-flor[1,2,3,4]	404	95	2,5	0,4	7,1	1,2	10,8	0,3
Dieta	Lombo pescada cozida com massinha e couve-flor[1,2,3,4]	496	117	3,7	0,5	6,8	0,6	14,1	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 (batata, cebola, alho, nabo, c.flor)	200	47	0,9	0,1	7,2	2,2	1,7	0,1
Sopa berçário	Cenoura com frango (batata, cebola, alho, nabo, cenoura)	203	48	0,7	0,1	4,2	1,8	5,7	13,8
Prato berçário	Perú assado com arroz, alface e cenoura ralada	623	148	5,5	1,5	13,6	1,0	10,4	0,2
Prato	Arroz de aves com alface e cenoura ralada	602	142	2,5	0,4	12,6	0,1	17,2	0,2
Vegetariano	Arroz de seitan, feijão encarnado, milho, ovo cozido e macedónia[1,3,6]	602	143	3,9	0,9	14,2	0,0	12,3	0,1
Dieta	Perú assado com arroz, alface e cenoura ralada	623	148	5,5	1,5	13,6	1,0	10,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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 23 a 27 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 e 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 centeio com manteiga/Bolo de maçã[1,3,6,7,12]	802	192	10,3	4,4	20,4	10,1	4,3	0,3
Lanche bebés	Iogurte[7]	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1



Benefícios da Maçã Verde Para Saúde:
Além de ser uma fruta deliciosa a maçã verde possui nutrientes fundamentais para o corpo e é muito benéfica para nossa saúde digestiva, pois ajuda a evitar a indigestão, apoia a absorção de nutrientes e favorece os movimentos intestinais.

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