ASSOALFRA-ASS. SOLID. ALFRAGIDE
Semana 30 novembro a 4 dezembro 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)	167	39	0,6	0,1	5,9	2,7	1,5	0,1
Sopa berçário	Abóbora com frango (batata, abóbora, curgete)	314	74	1,2	0,2	5,7	0,9	10,1	0,1
Prato berçário	Bife de frango com massa lacinhos e brócolos[1,6]	562	133	3,1	0,6	9,8	0,9	16,1	0,2
Prato	Tirinhas de frango com massa lacinhos, alface e tomate[1,6]	589	139	2,7	0,5	13,2	1,3	15,2	0,2
Vegetariano	Massinha de tofu e brócolos[1,5,6,8,9,10,11]	506	121	5,3	1,6	8,9	1,3	9,0	0,1
Dieta	Bife de frango com massa lacinhos e brócolos[1,6]	562	133	3,1	0,6	9,8	0,9	16,1	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 alface (batata-doce, abóbora, nabo, cebola, alface)	187	44	0,9	0,1	7,7	3,0	0,9	0,1
Sopa berçário	Creme de alface com peru (batata-doce, abóbora, nabo, cebola, alface)	264	62	1,0	0,2	5,4	2,1	7,6	0,1
Prato berçário	Bacalhau fresco no forno com arroz[4]	678	161	2,7	0,4	18,2	0,0	15,6	2,9
Prato	Arroz de feijão malandrinho com bacalhau fresco no forno[4]	645	153	2,3	0,4	16,1	0,0	16,3	2,9
Dieta	Bacalhau fresco no forno com arroz[4]	678	161	2,7	0,4	18,2	0,0	15,6	2,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta	
Sopa	Creme de couve-flor (batata, cebola, nabo, c.flor, cenoura)
Sopa berçário	Creme de alface com peru (batata, cebola, nabo, alface)
Prato berçário	Perú grelhado com arroz e brócolos
Prato	peru com arroz, feijão e milho[7]
Vegetariano	Estufado de tofu com cogumelos e arroz primavera[1,5,6,8,9,10,11]
Dieta	Perú grelhado com arroz e brócolos
Sobremesa	Fruta da época

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	191	45	0,9	0,2	7,6	1,7	1,5	0,1
Sopa berçário	Creme de abóbora com frango	314	74	1,2	0,2	5,7	0,9	10,1	0,1
Prato berçário	Massinha de peixe (pescada)[1,3,4]	367	87	2,3	0,3	6,3	1,6	9,2	0,2
Prato	Massinha de peixe com coentros[1,2,3,4]	404	95	2,5	0,4	7,1	1,2	10,8	0,3
Dieta	Filete de pescada com arroz branco e cenoura[2,4]	506	120	2,5	0,4	14,0	0,6	10,0	0,3
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	200	47	0,9	0,1	7,2	2,2	1,7	0,1
Sopa berçário	Couve-flor com vitela	290	69	1,9	0,6	5,1	1,6	7,2	0,1
Prato berçário	Empadão (arroz) de vitela	880	210	10,4	3,5	15,9	1,1	12,8	0,2
Prato	Empadão (arroz) de vitela com salada de alface e cenoura	763	182	8,2	2,8	15,8	1,0	10,7	0,2
Vegetariano	Empadão (arroz) de soja com salada de alface e cenoura[6]	866	205	2,0	0,3	26,9	1,4	17,0	0,1
Dieta	Bife de vitela com arroz	880	210	10,4	3,5	15,9	1,1	12,8	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 30 novembro a 4 dezembro
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 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 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 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 arroz[6,7]	608	144	1,5	0,1	27,9	0,1	4,6	0,0
Quarta									
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									
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 milho[7]	566	135	1,3	0,0	28,0	0,0	2,5	0,0
Sexta									
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 maçã cozida[7]	330	78	1,4	0,8	13,6	13,6	2,2	0,1



Ingredientes **Doce de Abóbora**

abóbora descascada e limpa	3 kg
açúcar amarelo	1,5 kg
pau de canela	3 unid.
essência de baunilha	1 c. de café
laranja (sumo)	200 ml

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