



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal 11/10/21 a 17/10/21

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
OÇOALM	SOPA	Sopa de feijão verde	Sopa de nabiças	Sopa de coração com feijão vermelho	Sopa juliana de legumes	Creme de brócolos	Sopa de Creme de cenoura com feijão branco	Caldo Verde
	PRATO	Filete de pescada no forno com salada russa ⁴	Massa à Lavrador com juliana de legumes ^{1,3,12}	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão e hortaliças ^{1,2,3,4,5,6,7,8,12}	Bife de frango grelhado e arroz de cenoura e salada mista ^{1,3,5,6}	Bolonhesa de carne e lentilhas com salada mista ^{1,3,12}	Carapau no forno com batata cozida e juliana de legumes ⁴	Frango assado com laranja, batata assada e grelos salteados
	DIETA	Filete de pescada no forno ao natural com salada russa ⁴	Carne estufada ao natural com macarrão e juliana de legumes ^{1,3,12}	Filete de pescada grelhado com arroz branco ^{4,5,6}	Ovos mexidos no forno com fiambre e arroz de cenoura e salada mista ^{1,3,5,6}	Bolonhesa de carne e lentilhas com salada mista ^{1,3,12}	Carapau no forno com batata cozida e juliana de legumes ⁴	Frango assado ao natural com laranja, batata assada e grelos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Leite creme ^{1,3,7}
ARJANT	SOPA	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; As saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes.

A Nutricionista

Cristina Machado Correia 3372N



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal 18/10/21 a 24/10/21

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Sopa de alho francês	Sopa de abóbora com cenoura	Sopa de espinafres com grão	Sopa de penca	Sopa de Brócolos	Creme de legumes	Sopa de alho francês
	PRATO	Abrótea grelhada com arroz de cenoura e ervilha e salada mista ^{4,5,6}	Rojões com batata assada e Brócolos cozidos ¹²	Filetes de Maruca dourados com arroz e juliana de legumes salteados ^{1,3,4,5,6,7}	Frango desfiado com massa esparguete e salada mista ^{1,3}	Pescada no forno com batata assada e feijão verde ⁴	Massa à Lavrador com legumes cozidos ^{1,3}	Arroz de marisco ^{1,2,4,5,6,12,14}
	DIETA	Abrótea grelhada com arroz de cenoura e ervilha e salada mista ^{4,5,6}	Carne de porco estufada ao natural com batata assada e Brócolos cozidos ¹²	Peixe grelhado com arroz e juliana de legumes salteados ^{4,5,6}	Frango desfiado com massa esparguete e salada mista ^{1,3}	Pescada no forno com arroz branco e legumes cozidos (couve coração e cenoura) ⁴	Carne de vaca estufada ao natural com macarrão e legumes cozidos ^{1,3}	Pescada grelhada com batata cozida e legumes cozidos ⁴
	SOBREMESA	Pudim ^{1,3,7}	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Arroz doce ^{1,3,7}
JANTAR	SOPA	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Mousse de chocolate	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; As saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes.

A Nutricionista

Cristina Machado Correia 3372N



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal 25/10/21 a 31/11/21

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Sopa de alho francês	Sopa de abóbora com cenoura	Sopa de espinafres com grão	Sopa de feijão verde	Creme de legumes	Creme de legumes com ervilha	Caldo Verde
	PRATO	Fêvera de porco grelhada com cebolada, massa espiral e brócolos <small>1,3,5,6,12</small>	Sardinha frita com arroz de tomate e salada mista <small>1,4,5,6</small>	Arroz de peru desfiado com grelos	Lombinhos de pescada no forno com puré de batata e legumes cozidos (couve coração e cenoura) <small>1,3,4,5,6,7,8,12</small>	Frango assado com esparguete e salada mista	Filetes dourados com arroz de feijão e salada mista <small>1,3,4,5,6</small>	Costelinha assada com batata assada e salada mista
	DIETA	Fêvera de porco grelhada com massa espiral e brócolos <small>1,3,5,6,12</small>	Sardinha grelhada com arroz de tomate e salada mista <small>4,5,6</small>	Arroz de peru desfiado ao natural com grelos	Lombinhos de pescada no forno com puré de batata e legumes cozidos (couve coração e cenoura) <small>1,3,4,5,6,7,8,12</small>	Frango assado ao natural com esparguete e salada mista	Filetes grelhados com arroz de feijão e salada mista <small>1,3,4,5,6</small>	Vitela assada ao natural com batata assada e salada mista
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Aletria <small>1,3,7</small>
JANTAR	SOPA	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Aletria <small>1,3,7</small>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Trevoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; As saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes.

A Nutricionista

Cristina Machado Correia 3372N



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal 01/11/21 a 07/11/21

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Creme de legumes	Sopa de penca com feijão vermelho	Creme de cenoura	Sopa de couve coração	Sopa de espinafres e cenoura	Sopa de Brócolos	Sopa de repolho
	PRATO	Arroz de bacalhau com grelos ⁴	Costeletas estufadas com batata estufada e brócolos ¹²	Feijoada de lulas com cenoura, arroz branco e juliana de legumes ^{2,4,5,6,12,14}	Esparguete à Bolonhesa e salada mista ^{1,3,12}	Carapau grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde ^{4,5,6}	Febras estufadas com molho de cebolada, macarrão e brócolos cozidos ^{1,3}	Bacalhau à Braga com salada mista ^{1,3,4,5,6,12}
	DIETA	Arroz de bacalhau com grelos ⁴	Costeletas grelhadas com batata cozida e brócolos ^{5,6,12}	Lulas cozidas com batata cozida e juliana de legumes ¹⁴	Esparguete à Bolonhesa e salada mista ^{1,3,12}	Carapau grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde ^{4,5,6}	Febras estufadas ao natural com macarrão e brócolos cozidos ^{1,3}	Bacalhau cozido com batata cozida e salada mista ⁴
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Bolo ^{1,3,7}
JANTAR	SOPA	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes
	SOBREMESA	Mousse de Chocolate ^{1,3,5,6,7}	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Trevoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; As saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes.

A Nutricionista

Cristina Machado Correia 3372N



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal 08/11/21 a 14/11/21

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Sopa de brócolos	Sopa de abobora e feijão verde	Sopa de espinafres com grão	Sopa de feijão verde	Creme de legumes	Sopa de lentilhas	Sopa de Brócolos
	PRATO	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenouras e esparguete ^{1,3,12}	Pescada à Gomes de Sá (batata, ovo e azeitonas ^{3,4} e brócolos ^{3,4})	Frango assado com arroz de cenoura e salada mista ¹²	Rissóis de peixe com arroz de legumes (cenoura e coração) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,12}	Fêvera grelhada com molho de cogumelos com espirais e salada mista ^{1,3,5,6,7,12}	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão e hortaliças ^{1,2,3,4,5,6,7,8,12}	Frango assado, arroz de cenoura e salada mista
	DIETA	Carne de vaca estufada ao natural com ervilhas e cenouras com esparguete ^{1,3,12}	Pescada cozida com batatas cozida e brócolos ⁴	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada mista ¹²	Peixe grelhado com arroz de legumes (cenoura e coração) ^{4,5,6}	Fêvera grelhada com molho de cogumelos com espirais e salada mista ^{1,3,5,6,7,12}	Pescada grelhada com arroz de tomate e feijão branco ^{4,5,6}	Frango assado ao natural, arroz de cenoura e salada mista
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Pudim ^{1,3,7}
JANTAR	SOPA	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Aletria	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Trevoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; As saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes.

A Nutricionista

Cristina Machado Correia 3372N