



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

30/05/22 a 3/06/22

Segunda	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Esparguete à Bolonhesa com salada mista ^{1,3,12}
	Dieta	Esparguete à Bolonhesa com salada mista ^{1,3,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Salada de feijão frade com migas de paloco, ovo cozido e feijão verde ^{3,4}
	Dieta	Salada de feijão frade com migas de paloco, ovo cozido e feijão verde ^{3,4,5,6}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta DIA DA CRIANÇA	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Hambúrguer no forno com arroz de cenoura com salada mista ^{1,12}
	Dieta	Hambúrguer no forno com arroz de cenoura com salada mista ^{1,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Pescada de cebolada com batata cozida e brócolos ^{4,12}
	Dieta	Pescada de cebolada com batata cozida e brócolos ^{4,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Sopa de espinafres e cenoura
	Prato	Coxa de frango assada com espirais e salada mista ^{1,3,12}
	Dieta	Coxa de frango assada com espirais e salada mista ^{1,3,12}
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

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.



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

6/06/22 a 10/06/22

Segunda	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Costeleta estufada com arroz de cenoura e ervilha e salada mista ¹²
	Dieta	Costeleta estufada com arroz de cenoura e ervilha e salada mista ¹²
	Alternativa	Bife de frango estufado com arroz de cenoura e ervilha e salada mista ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de abobora e feijão verde
	Prato	Filete de maruca no forno com salada russa ^{1,3,4,5,6}
	Dieta	Filete de maruca no forno com salada russa ^{1,3,4,5,6}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Frango estufado com puré e brócolos cozidos ^{1,3,12}
	Dieta	Frango estufado com puré e brócolos cozidos ^{1,3,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Arroz de tentáculos de pota e legumes salteados ^{2,12,14}
	Dieta	Arroz de tentáculos de pota e legumes salteados ^{2,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta FERIADO	Sopa	
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	

Nota:

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.



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

13/06/22 a 17/06/22

Segunda	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7}
	Dieta	Ovos mexidos com fiambre e arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7}
	Alternativa	Ovos mexidos simples e arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça	Sopa	Sopa de abóbora com cenoura
	Prato	Abrótea cozida com todos (batata, cenoura e repolho) ⁴
	Dieta	Abrótea cozida com todos (batata, cenoura e repolho) ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Bife de frango estufado ao natural com espirais e salada mista ^{1,3,12}
	Dieta	Bife de frango estufado ao natural com espirais e salada mista ^{1,3,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta FERIADO	Sopa	
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	
Sexta	Sopa	Sopa de Brócolos
	Prato	Petinga frita com arroz de tomate com salada mista ^{1,4,5,6}
	Dieta	Pescada grelhada com arroz de tomate e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

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.



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

20/06/22 a 24/06/22

Segunda	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Arroz de atum no forno com salada mista ^{4,5,6}
	Dieta	Arroz de atum no forno com salada mista ^{4,5,6}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Bifanas estufadas com cotovelinhos e juliana de legumes ^{1,3,12}
	Dieta	Bifanas estufadas ao natural com cotovelinhos e juliana de legumes ^{1,3,12}
	Alternativa	Bife de frango estufado com cotovelinhos e juliana de legumes
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Salada de grão com filete de pescada no forno e salada mista ^{1,4,5,6}
	Dieta	Salada de grão com filete de pescada no forno e salada mista ^{1,4,5,6}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Esparguete à Bolonhesa e brócolos cozidos ^{1,3,12}
	Dieta	Esparguete à Bolonhesa estufada ao natural e brócolos cozidos ^{1,3,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta SÃO JOÃO	Sopa	Sopa de espinafres e cenoura
	Prato	Sardinha assada com batata cozida e salada mista ⁴
	Dieta	Sardinha assada com batata cozida e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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.



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

27/06/22 a 1/07/22

Segunda	Sopa	Sopa de lentilhas
	Prato	Rojões com batata cozida e salada mista ¹²
	Dieta	Cubos de porco estufados ao natural com batata cozida e salada mista ¹²
	Alternativa	Cubos de vaca estufados ao natural com batata cozida e salada mista ¹²
	Sobremesa	Fruta da época
Terça	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato	Abrótea de cebolada com arroz de ervilhas e salada mista ^{4,12}
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz de ervilhas e salada mista ^{4,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Esparguete à Bolonhesa e Brócolos cozidos ^{1,3,12}
	Dieta	Esparguete à Bolonhesa estufada ao natural e Brócolos cozidos ^{1,3,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Paloco à Gomes de Sá e juliana de legumes ^{3,4}
	Dieta	Paloco à Gomes de Sá e juliana de legumes ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta FIM ANO LETIVO	Sopa	Sopa de Brócolos
	Prato	Panados de frango com arroz de cenoura e salada mista ^{1,3,12}
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada mista ¹²
	Sobremesa	Fruta da época

Nota:

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.

