



## Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

### Ementa Semanal ATL

27/02/22 a 3/03/22

<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato</b>	Arroz de atum no forno com salada mista <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Arroz de atum no forno com salada mista <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de penca com feijão vermelho
	<b>Prato</b>	Coxa de frango assado com laços e feijão verde <sup>1,3,7,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Coxa de frango assado ao natural com laços e feijão verde <sup>1,3,7,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
	<b>Prato</b>	Petinga frita com arroz de tomate com salada mista <sup>4,5,6</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada grelhada com arroz de tomate e salada mista <sup>4,5,6</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve coração
	<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa e brócolos cozidos <sup>1,3,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Esparguete à Bolonhesa estufada ao natural e brócolos cozidos <sup>1,3,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres e cenoura
	<b>Prato</b>	Pescada estufada com batata assada e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada estufada ao natural com batata assada e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

#### Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

6/03/22 a 10/03/22

<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde
	<b>Prato</b>	Ovos mexidos com fiambre com arroz e salada mista <sup>1,3,5,6,7,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Ovos mexidos com fiambre com arroz e salada mista <sup>1,3,5,6,7,12</sup>
	<b>Alternativa</b>	Ovos mexidos simples com arroz e salada mista <sup>1,3,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça Feriado</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de abobora e feijão verde
	<b>Prato</b>	Bife de frango grelhado com espirais e salada mista <sup>1,3,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Bife de frango grelhado com espirais e salada mista <sup>1,3,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres com grão
	<b>Prato</b>	Filete de maruca no forno com salada russa <sup>1,3,4,5,6</sup>
	<b>Dieta</b>	Filete de maruca no forno com salada russa <sup>1,3,4,5,6</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos
	<b>Prato</b>	Costeleta estufada com fusilli e brócolos cozidos <sup>1,3,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Costeleta estufada com fusilli e brócolos cozidos <sup>1,3,12</sup>
	<b>Alternativa</b>	Cubos de vaca estufados com puré e brócolos cozidos <sup>1,3,7,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato</b>	Arroz de tentáculos de pota e legumes salteados <sup>2,12,14</sup>
	<b>Dieta</b>	Arroz de tentáculos de pota e legumes salteados <sup>2,12,14</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

13/03/22 a 17/03/22

<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde
	<b>Prato</b>	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão e salada mista <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Filete de pescada grelhado com arroz de feijão e salada mista <sup>4,5,6</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças
	<b>Prato</b>	Coxa de frango estufada com esparguete e feijão verde <sup>1,3,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Coxa de frango estufada ao natural com esparguete e feijão verde <sup>1,3,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de coração com feijão vermelho
	<b>Prato</b>	Filete de pescada no forno com salada russa (ovo, batata e macedónia) <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Filete de pescada no forno com salada russa (ovo, batata e macedónia) <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa juliana de legumes
	<b>Prato</b>	Fêvera de cebolada com arroz de cenoura e brócolos cozidos <sup>5,6,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Fêvera estufada ao natural com arroz de cenoura e brócolos cozidos <sup>5,6,12</sup>
	<b>Alternativa</b>	Bife de frango de cebolada com arroz de cenoura e brócolos cozidos <sup>5,6,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de atum com salada mista <sup>1,3,4,5,6,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Bolonhesa de atum com salada mista <sup>1,3,4,5,6,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

#### Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

20/03/22 a 24/03/22

<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde
	<b>Prato</b>	Rancho com juliana de legumes <sup>1,3,6,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Cubos de porco estufados ao natural com macarrão com juliana de legumes <sup>1,3,6,12</sup>
	<b>Alternativa</b>	Cubos de vaca estufados com macarrão e juliana de legumes <sup>1,3,6,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora com cenoura
	<b>Prato</b>	Abrótea de cebolada com puré de batata e salada mista <sup>1,3,4,5,6,7,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Abrótea de estufada ao natural com puré de batata e salada mista <sup>1,3,4,5,6,7,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres com grão
	<b>Prato</b>	Frango estufado com esparguete e brócolos cozidos <sup>1,3,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Frango estufado ao natural com esparguete e brócolos cozidos <sup>1,3,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de penca
	<b>Prato</b>	Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada mista <sup>12</sup>
	<b>Dieta</b>	Pá de porco assada ao natural com arroz de cenoura e salada mista <sup>12</sup>
	<b>Alternativa</b>	Ovo mexido com salsa com arroz de cenoura e salada mista <sup>1,3,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Brócolos
	<b>Prato</b>	Lombinho de pescada com molho de tomate, batata assada e feijão verde <sup>4,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Lombinho de pescada com molho de tomate, batata assada e feijão verde <sup>4,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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.