Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

27/03/23 a 31/03/23

Segunda-feira	**Sopa**	Sopa de couve-coração
	Prato	Ovos mexidos com fiambre com arroz branco, e salada mista[3,5,6,7,12]
	Dieta	Ovos mexidos simples com arroz branco, e salada mista[3,5,6,7,12]
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	**Sopa**	Sopa de alho-francês
	Prato	Bifanas com massa de laços, e legumes salteados[1,3]
	Dieta	Fêvera estufada ao natural com massa de laços, e legumes salteados[1,3]
	Alternativa	Bife de frango grelhado com massa de laços, e legumes salteados[1,3]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	**Sopa**	Sopa de couve-flor
	Prato	Paloco à Gomes de Sá, e couve-coração cozida[2,4,14]
	Dieta	Paloco à Gomes de Sá, e couve-coração cozida[2,4,14]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	**Sopa**	Creme de cenoura
	Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas, arroz branco, e salada mista
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	**Sopa**	Sopa de lentilhas
	Prato	Pescada no forno com batata e feijão-verde cozidos[2,4,14]
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata e feijão-verde cozidos[2,4,14]
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:
A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: [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.
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.

Nutricionista Adriana Sousa (CP: 4004N)

Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

3/04/23 a 7/04/23

Segunda-feira	**Sopa**	Sopa de cenoura com feijão-branco
	Prato	Salada de batata com atum e feijão frade, e feijão-verde cozido[2,4,14]
	Dieta	Salada de batata com atum e feijão verde cozido[2,4,14]
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	**Sopa**	Sopa de abóbora e feijão verde
	Prato	Massa à Labrador, e juliana de legumes[1]
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural com massa riscada, e juliana de legumes[1]
	Alternativa	Carne de vaca estufada com massa riscada, e juliana de legumes[1]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	**Sopa**	Creme de legumes
	Prato	Salmão assado com arroz de ervilhas, e salada mista[2,4,14]
	Dieta	Salmão grelhado com arroz branco, e salada mista[2,4,14]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	**Sopa**	Sopa de espinafres
	Prato	Panados de frango com massa espiral de tomate, e brócolos cozidos[1,3]
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa espiral, e brócolos cozidos[1,3]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	**Sopa**	**SEXTA-FEIRA SANTA**
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	

Nota:
A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: [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.
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

10/04/23 a 14/04/23

Segunda-feira	**Sopa**	**SEGUNDA-FEIRA DE PÁSCOA**
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	
Terça-feira	**Sopa**	Creme de alho-francês
	Prato	Filete de maruca assado com batata e brócolos cozidos[2,4,14]
	Dieta	Filete de maruca estufado ao natural com batata e brócolos cozidos[2,4,14]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	**Sopa**	Sopa de repolho
	Prato	Coxa de frango assada com esparguete, e legumes salteados[1,3]
	Dieta	Coxa de frango estufada ao natural com esparguete, e legumes salteados[1,3]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	**Sopa**	Sopa de penca com feijão-vermelho
	Prato	Salada de grão-de-bico com batata, migas de bacalhau, ovo, molho verde e feijão-verde cozidos[2,4,14]
	Dieta	Migas de bacalhau cozidas com batata, ovo e feijão-verde cozidos[2,4,14]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	**Sopa**	Sopa de feijão-verde
	Prato	Costeleta estufada com cenoura e ervilha, arroz branco e salada mista
	Dieta	Costeleta estufada ao natural com arroz branco, e salada mista
	Alternativa	Ovo mexido com salsa, arroz branco e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:
A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: [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.
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

17/04/23 a 21/04/24

Nutricionista Adriana Sousa (CP: 4004N)

Segunda-feira	**Sopa**	Sopa de brócolos
	Prato	Bife de frango grelhado com massa de laços, e salada mista[1,6]
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa de laços, e salada mista[1,6]
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	**Sopa**	Sopa de couve-coração
	Prato	Petinga frita com arroz de feijão-vermelho, e legumes salteados[1,2,4,14]
	Dieta	Pescada grelhada com arroz branco, e legumes salteados[2,4,14]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	**Sopa**	Sopa de alho-francês
	Prato	Esparguete à Bolonhesa, e feijão-verde cozido[1]
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete, e feijão-verde cozido[1]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	**Sopa**	Sopa de couve-flor
	Prato	Abrótea estufada com salada russa (batata, cenoura e ervilha)[2,4,14]
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com batata e cenoura cozidas[2,4,14]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	**Sopa**	Sopa de espinafres com grão-de-bico
	Prato	Pá de porco assada com arroz branco, e juliana de legumes
	Dieta	Pá de porco estufada ao natural com arroz branco, e juliana de legumes
	Alternativa	Carne de vaca estufada com arroz branco, e juliana de legumes
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:
A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: [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.
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

24/04/23 a 28/04/24

Nutricionista Adriana Sousa (CP: 4004N)

Segunda-feira	**Sopa**	Creme de cenoura
	Prato	Carne de vaca estufada com arroz de ervilhas, e legumes salteados
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco, e legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	**Sopa**	**FERIADO**
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	
Quarta-feira	**Sopa**	Sopa de nabiças
	Prato	Rancho, e couve-coração cozida[1]
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural com massa riscada, e couve-coração cozida[1]
	Alternativa	Bife de frango estufado com grão-de-bico, massa riscada e couve-coração cozida[1]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	**Sopa**	Sopa de cenoura com feijão-branco
	Prato	Arroz de atum no forno, com salada mista[3,4]
	Dieta	Arroz de atum no forno, com salada mista[3,4]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	**Sopa**	Sopa de abóbora e feijão-verde
	Prato	Frango estufado com massa espiral, e legumes salteados[1,3]
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa espiral, e legumes salteados[1,3]
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:
A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: [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.
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.

Nutricionista Adriana Sousa (CP: 4004N)