



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

03/07/23 a 07/07/23

Segunda-feira	Sopa	Sopa de espinafres e cenoura
	Prato	Costeleta estufada com massa macarrão, e brócolos cozidos ^{1,3}
	Dieta	Costeleta estufada ao natural com massa macarrão, e brócolos cozidos ^{1,3}
	Alternativa	Peru estufado com massa macarrão, e brócolos cozidos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com feijão-branco
	Prato	Pescada cozida com todos (ovo, batata e couve-lombarda) ^{3,4}
	Dieta	Pescada cozida com todos (ovo, batata e couve-lombarda) ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz de feijão-vermelho, e salada mista
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Caldo Verde
	Prato	Bolonhesa de atum, e legumes salteados ^{1,3,4}
	Dieta	Atum ao natural com esparguete, e legumes salteados ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de penca com feijão-vermelho
	Prato	Coxa de frango estufada com arroz branco, e salada mista
	Dieta	Coxa de frango estufada ao natural com arroz branco, e salada mista
	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

10/07/23 a 14/07/23

Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Jardineira de carne de vaca ¹²
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com batata e cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de lentilhas
	Prato	Abrótea de cebolada com arroz branco, e salada mista ^{4,12}
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Bife de frango estufado com massa meada, e juliana de legumes ^{1,3,6}
	Dieta	Bife de frango estufado ao natural com massa meada, e juliana de legumes ^{1,3,6}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de repolho com feijão-vermelho
	Prato	Lombinho de pescada assado com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Dieta	Lombinho de pescada cozido com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa juliana de legumes
	Prato	Peru assado com massa lacinhos, e legumes salteados ^{1,3,6}
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa lacinhos, e legumes salteados ^{1,3,6}
	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

17/07/23 a 21/07/23

Segunda-feira	Sopa	Sopa de cenoura com feijão-branco
	Prato	Fêvera estufada com arroz de cenoura, e juliana de legumes ¹²
	Dieta	Fêvera estufada ao natural com arroz branco, e juliana de legumes ¹²
	Alternativa	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura, e juliana de legumes ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde
	Prato	Sardinha assada com batata e brócolos cozidos ⁴
	Dieta	Sardinha cozida com batata e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Omelete no forno com queijo, arroz de ervilhas, e salada mista ^{3,7}
	Dieta	Omelete no forno simples com arroz branco, e salada mista ^{3,7}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de repolho
	Prato	Salada de grão-de-bico, batata, paloco, ovo, molho verde e feijão-verde ^{3,4}
	Dieta	Paloco cozido com batata, ovo e feijão-verde cozidos ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes com ervilhas
	Prato	Panados de frango, massa cotovelos com feijão-manteiga, e couve-lombarda cozida ^{1,3,6,7,8,11}
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa cotovelos, e couve-lombarda cozida ^{1,6}
	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

24/07/23 a 28/07/23

Segunda-feira	Sopa	Sopa de abóbora com cenoura
	Prato	Peru estufado com massa fusilli, e feijão-verde cozido ^{1,3}
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa fusilli, e feijão-verde cozido ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Arroz de atum no forno com salada mista ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Hambúrguer grelhado com massa macarrão, e legumes salteados ^{1,3}
	Dieta	Hambúrguer grelhado com massa macarrão, e legumes salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres e cenoura
	Prato	Salmão assado com batata assada, e salada mista ⁴
	Dieta	Salmão cozido com batata cozida, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes com feijão-branco
	Prato	Pá de porco assada com arroz de cenoura, e juliana de legumes ¹²
	Dieta	Pá de porco cozida com arroz branco, e juliana de legumes
	Alternativa	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura, e juliana de legumes
	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.

