



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

04/09/23 a 08/09/23

Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-vermelho
	Prato	Peru estufado com massa <i>fusilli</i> , e legumes salteados ^{1,3}
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa <i>fusilli</i> , e legumes salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de espinafres e cenoura
	Prato	Filete de pescada assado com salada russa (ovo, batata, cenoura e ervilhas) ^{3,4}
	Dieta	Filete de pescada estufado ao natural com ovo, batata e cenoura cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com feijão-branco
	Prato	<i>Stroganoff</i> de porco com arroz de tomate, e salada mista ¹²
	Alternativa	Bife de frango grelhado com arroz de tomate, e salada mista
	Dieta	Fêvera de porco estufado ao natural com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato	Salada de feijão-frade com paloco, batata e molho verde, e feijão-verde cozido ⁴
	Dieta	Paloco cozido com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-manteiga
	Prato	Frango estufado com massa lacinhos, e couve-coração cozida ^{1,3,6}
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa lacinhos, e couve-coração cozida ^{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

11/09/23 a 15/09/23

Segunda-feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato	Carne de vaca estufada com grão-de-bico, arroz branco e salada mista
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Bolonhesa de atum, e juliana de legumes ^{1,3,4}
	Dieta	Atum ao natural com esparguete, e juliana de legumes ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve coração com grão-de-bico
	Prato	Bife de peru estufado com batata e brócolos cozidos
	Dieta	Bife de peru estufado ao natural com batata e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Lombinho de pescada cozida com molho de tomate, arroz de ervilhas e salada mista ⁴
	Dieta	Lombinho de pescada cozida com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa juliana de legumes
	Prato	Fêvera de cebolada com massa cotovelos, e legumes salteados ^{1,6}
	Alternativa	Ovos mexidos com salsa, massa cotovelos, e legumes salteados ^{1,6}
	Dieta	Fêvera grelhada com massa cotovelos, e legumes salteados ^{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

18/09/23 a 22/09/23

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Peru assado com batata assada, e couve-coração cozida
	Dieta	Peru estufado ao natural com batata e couve-coração cozidas
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de repolho com feijão-vermelho
	Prato	Abrótea estufada com arroz de ervilhas, e salada mista ⁴
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa juliana de legumes
	Prato	Panados de frango com macarrão de feijão-vermelho, e legumes salteados ^{1,3,6,7,8,11}
	Dieta	Bife de frango grelhado com macarrão, e legumes salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico
	Prato	Pota cozida com molho verde, batata e feijão-verde cozidos ¹⁴
	Dieta	Pota cozida com batata e feijão-verde cozidos ¹⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Omelete no forno com queijo, arroz de cenoura e salada mista ^{1,3,6,7,10}
	Dieta	Omelete no forno simples com arroz de cenoura, e salada mista ³
	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

25/09/23 a 29/09/23

Segunda-feira	Sopa	Sopa de cenoura com feijão-branco
	Prato	Rojões com arroz branco, e legumes salteados ¹²
	Alternativa	Peru estufado com arroz branco, e legumes salteados
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural com arroz branco, e juliana de legumes
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde
	Prato	Salmão assado em crosta de broa, com batata assada, e brócolos cozidos ^{1,4}
	Dieta	Salmão grelhado com batata e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho-francês com grão-de-bico
	Prato	Almôndegas com esparguete, e salada mista ^{1,3}
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete, e salada mista ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Douradinhos no forno com arroz primavera (ervilha, cenoura e milho), e juliana de legumes ^{1,2,3,4,7,14}
	Dieta	Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco, e juliana de legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de repolho
	Prato	Bife de frango com cogumelos, massa <i>fusilli</i> e couve-coração cozida ^{1,3}
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa <i>fusilli</i> , e couve-coração cozida ^{1,3}
	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.

