



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

30/10/23 a 03/11/23

| | | |
|----------------------|--------------------|--|
| Segunda-feira | Sopa | Creme de cenoura |
| | Prato | Bifanas com batata e feijão-verde cozidos ¹² |
| | Alternativa | Peru estufado com batata e feijão-verde cozidos |
| | Dieta | Fêvera estufada ao natural com batata e feijão-verde cozidos |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Terça-feira | Sopa | Sopa de couve lombarda com feijão-vermelho |
| | 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 | FERIADO |
| | Prato | |
| | Dieta | |
| | Sobremesa | |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de repolho com feijão-branco |
| | Prato | Pescada estufada com arroz de cenoura, e salada mista ⁴ |
| | Dieta | Pescada estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Sexta-feira | Sopa | Creme de legumes |
| | Prato | Omelete no forno com queijo, massa lacinhos, e legumes salteados ^{1,3,6,7,10} |
| | Dieta | Omelete no forno simples 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.



1 de novembro
Dia de Todos os Santos



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

06/11/23 a 10/11/23

| | | |
|----------------------|--------------------|--|
| Segunda-feira | Sopa | Sopa de espinafres com grão-de-bico |
| | Prato | Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas, e salada mista ⁶ |
| | Dieta | Hambúrguer grelhado com arroz branco, e salada mista ⁶ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Terça-feira | Sopa | Creme de ervilhas |
| | Prato | Lombinho de pescada cozido com molho de tomate, batata e brócolos cozidos ⁴ |
| | Dieta | Lombinho de pescada cozido com batata e brócolos cozidos ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quarta-feira | Sopa | Sopa de nabo com feijão vermelho |
| | Prato | Frango estufado com grão-de-bico, massa cotovelos e legumes salteados ^{1,3} |
| | Dieta | Frango estufado ao natural com massa cotovelos, e legumes salteados ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de nabiças |
| | Prato | Abrótea assada com arroz solto com repolho ⁴ |
| | Dieta | Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e repolho cozido ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Sexta-feira | Sopa | Sopa de cenoura com feijão-branco |
| | Prato | Costeleta estufada com massa meada, e salada mista ^{1,6,12} |
| | Alternativa | Bife de peru grelhado com massa meada, e salada mista ^{1,6} |
| | Dieta | Costeleta estufada ao natural com massa meada, e salada mista ^{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 sulfites, 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

13/11/23 a 17/11/23

| | | |
|---------------|------------------|---|
| Segunda-feira | Sopa | Creme de brócolos |
| | Prato | Peru assado com massa <i>fusilli</i> , e legumes salteados ^{1,6,10} |
| | Dieta | Peru estufado ao natural com massa <i>fusilli</i> , e legumes salteados ^{1,6,10} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Terça-feira | Sopa | Sopa de repolho |
| | Prato | Salmão assado em crosta de broa, com arroz de cenoura e salada mista ^{1,4} |
| | Dieta | Salmão grelhado com arroz branco, e salada mista ^{1,4} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quarta-feira | Sopa | Creme de legumes com ervilhas |
| | Prato | Carne de vaca estufada com macarrão, e feijão-verde cozido ^{1,3} |
| | Dieta | Carne de vaca estufada ao natural com macarrão, e feijão-verde cozido ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de curgete |
| | Prato | Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão-branco, e juliana de legumes ^{1,3,4,7,12} |
| | Dieta | Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco, e juliana de legumes ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Sexta-feira | Sopa | Creme de couve-flor com feijão vermelho |
| | Prato | Pescada assada com arroz de tomate, e salada mista ⁴ |
| | Dieta | Pescada estufada ao natural com arroz branco, 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

20/11/23 a 24/11/23

| | | |
|---------------|--------------------|---|
| Segunda-feira | Sopa | Sopa de penca |
| | Prato | Feijoada à Transmontana, com arroz branco e salada mista ¹² |
| | Alternativa | Carne de vaca estufada com arroz branco, feijão-vermelho e salada mista ¹² |
| | Dieta | Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco e salada mista |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Terça-feira | Sopa | Sopa de feijão-verde com grão-de-bico |
| | Prato | Abrótea estufada com batata e brócolos cozidos ⁴ |
| | Dieta | Abrótea estufada ao natural com batata e brócolos cozidos ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quarta-feira | Sopa | Sopa de Brócolos |
| | Prato | Ovos mexidos com fiambre, arroz de cenoura e salada mista ^{3,6,7,10} |
| | Alternativa | Ovos mexidos com salsa, arroz de cenoura e salada mista ³ |
| | Dieta | Ovos mexidos com salsa, arroz branco e salada mista ³ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de espinafres com feijão-branco |
| | Prato | Pescada à Gomes de Sá, e juliana de legumes ^{3,4} |
| | Dieta | Pescada cozida com ovo e batata cozidos, e juliana de legumes ^{3,4} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Sexta-feira | Sopa | Sopa de abóbora com cenoura |
| | Prato | <i>Stroganoff</i> de peru com massa cotovelos, e macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ^{3,4} |
| | Dieta | Bife de peru grelhado com massa cotovelos, e feijão-verde cozido ^{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.

**Dia Mundial
do Olá**

21 de novembro

Nutricionista Adriana Sousa (CP: 4004N)



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

27/11/23 a 01/12/23

| | | |
|----------------------|------------------|--|
| Segunda-feira | Sopa | Sopa de grão-de-bico com penca |
| | Prato | Massa à bolonhesa, e legumes salteados ^{1,3} |
| | Dieta | Carne de vaca estufada ao natural com esparguete, e legumes salteados ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Terça-feira | Sopa | Creme de alho francês |
| | Prato | Salada de atum com feijão-frade, ovo, batata e feijão-verde cozidos ^{3,4} |
| | Dieta | Atum ao natural com ovo, batata e feijão-verde cozidos ^{3,4} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quarta-feira | Sopa | Creme de abóbora com feijão-vermelho |
| | Prato | Peru estufado com massa lacinhos, e juliana de legumes ^{1,3,6} |
| | Dieta | Peru estufado ao natural com massa lacinhos, e juliana de legumes ^{1,3,6} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de espinafres e cenoura |
| | Prato | Figurinhas do mar no forno com arroz de legumes (cenoura, ervilhas e pimento), e salada mista ^{1,3,4,7} |
| | Dieta | Pescada estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Sexta-feira | Sopa | FERIADO |
| | 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.

