

Segunda-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda com feijão-branco
	Prato	Lombinho de pescada assado com arroz de tomate, e feijão-verde cozido ⁴
	Dieta	Lombinho de pescada estufado ao natural com arroz branco, e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Jardineira de frango
	Dieta	Frango estufado ao natural com batata e cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Salmão assado com arroz de ervilhas, e salada mista ⁴
	Dieta	Salmão grelhado com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde com grão-de-bico
	Prato	Carne de porco estufada com massa fusilli cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Alternativa	Carne de vaca estufada com massa fusilli cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural com massa fusilli cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de espinafres com feijão-branco
	Prato	Paloco à Gomes de Sá, e couve-coração cozida ^{3,4}
	Dieta	Paloco cozido com ovo, batata e couve-coração cozidos ^{3,4}
	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 e na fruta da época.



Segunda-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Salada de atum com grão-de-bico, batata e ovo, e brócolos cozidos ^{3,4}
	Dieta	Atum ao natural com batata, ovo e brócolos cozidos ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve branca com feijão-manteiga
	Prato	Bife de peru grelhado com massa lacinhos cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa lacinhos cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com penca
	Prato	Abrótea assada com batata e couve-lombarda cozidas ⁴
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com batata e couve-lombarda cozidas ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês
	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 espinafres e cenoura
	Prato	Pataniscas com massa cotovelos de feijão-vermelho e couve-coração ^{1,3,4,7,12}
	Dieta	Filete de pescada estufado ao natural com massa cotovelos e couve-coração cozidas ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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 e na fruta da época.



Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes com feijão-branco
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete cozido, e legumes salteados ^{1,3,12}
	Dieta	Almôndegas estufadas ao natural com esparguete cozido, e legumes salteados ^{1,3,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato	Omelete no forno com azeitonas e pimento, arroz branco e salada mista ³
	Dieta	Omelete no forno simples com arroz branco, e salada mista ³
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-manteiga
	Prato	Pescada cozida com molho verde, batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Dieta	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de penca com feijão-vermelho
	Prato	Coxa de frango assada com massa meada cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Dieta	Coxa de frango estufada ao natural com massa meada cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época

Sexta-feira Santa

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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 e na fruta da época.



Segunda-feira De Páscoa

Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Bolonhesa de atum, e couve-coração cozida ^{1,3,4}
	Dieta	Atum ao natural com esparguete e couve-coração cozidas ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda com feijão-vermelho
	Prato	Peru estufado com arroz de cenoura, e salada mista
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de lentilhas
	Prato	Abrótea estufada com molho de tomate, batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época

FERIADO

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 e na fruta da época.





Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

28/04/25 a 02/05/25

Segunda-feira	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Pescada assada com arroz de ervilhas, e salada mista ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de repolho com feijão-vermelho
	Prato	Bife de frango de cebolada com batata cozida, e legumes salteados
	Dieta	Bife de frango de grelhado com batata cozida, e legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico
	Prato	Figurinhas do mar com massa cotovelos de tomate, e couve-lombarda cozida ^{1,3,4,7}
	Dieta	Filete de pescada estufado ao natural com massa cotovelos e couve-lombarda cozidas ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
FERIADO		
Sexta-feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde
	Prato	Salada-russa (atum, ovo, batata, cenoura e ervilha) ^{3,4}
	Dieta	Atum ao natural com ovo, batata e cenoura cozidos ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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 e na fruta da época.

Maio