

Segunda-feira	FERIADO	
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Bolonhesa de atum, e juliana de legumes ^{1,3,4}
	Dieta	Atum ao natural com esparguete cozida e juliana de legumes ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda com feijão-vermelho
	Prato	Panado de frango com arroz de tomate, e salada mista ^{1,3}
	Dieta	Bife de frango grelhado 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
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Massa à Labrador ^{1,3}
	Alternativa	Carne de vaca estufada com massa riscada e couve-coração cozidas ^{1,3}
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural com massa riscada e couve-coração cozidas ^{1,3}
	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	FERIADO	
Terça-feira	Sopa	Sopa de repolho com feijão-vermelho
	Prato	Jardineira de carne de vaca
	Dieta	Carne de vaca cozida com batata e cenoura cozidas
	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
Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Rojões com arroz branco, e salada mista
	Alternativa	Hambúrguer grelhado com arroz branco, e salada mista
	Dieta	Costeleta estufada ao natural com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde
	Prato	Pescada cozida com molho de cebolada, e batata e couve-coração cozidas ⁴
	Dieta	Pescada cozida com batata e couve-coração cozidas 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.



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

15/12/2025 a 19/12/2025

Segunda-feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde
	Prato	Omelete queijo no forno com arroz branco, e juliana de legumes ³
	Dieta	Omelete simples no forno com arroz branco, e juliana de legumes ³
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato	Salmão assado no forno com arroz à Grega (ervilha, cenoura, pimento e uvas passas), e salada mista ⁴
	Dieta	Salmão cozido com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Esparguete à Bolonhesa, e feijão-verde cozido ^{1,3}
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e couve-coração cozidas ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de repolho
	Prato	Salada de bacalhau com grão-de-bico, batata, ovo e brócolos cozidos ^{3,4}
	Dieta	Bacalhau com batata, ovo e brócolos cozidos ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Feijoada à Francesa com arroz branco
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz branco, e cenoura cozida
	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.



Elaborado por: Nutricionista Adriana Sousa (CP: 4004N)

Segunda-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate, e salada mista ^{3,4}
	Dieta	Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de brócolos com feijão-vermelho
	Prato	Peru estufado com massa <i>fusilli</i> e feijão-verde cozidos ^{1,3}
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa <i>fusilli</i> e feijão-verde cozidos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Lombinho de pescada assado com arroz de cenoura, e couve-coração cozida ⁴
	Dieta	Lombinho de pescada cozido com arroz branco, e couve-coração cozida ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	FERIADO – DIA DE NATAL	
Sexta-feira	Sopa	Sopa de Brócolos
	Prato	Salada-russa (atum, ovo, batata, cenoura e ervilha) ^{1,3,4}
	Dieta	Atum ao natural com ovo, batata e cenoura cozidas ^{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	Sopa de couve branca com feijão-manteiga
	Prato	Hambúrguer grelhado com massa meada cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Dieta	Hambúrguer grelhado com massa meada cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Pescada à Gomes de Sá, e brócolos cozidos ^{3,4}
	Dieta	Pescada cozida com batata, ovo e brócolos cozidos ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Frango estufado com ervilhas, massa riscada cozida, e legumes salteados ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa riscada cozida, e legumes salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	FERIADO – DIA DE ANO NOVO	
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Peru assado com arroz de ervilhas, e salada mista
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz branco, e salada mista
	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.

