



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

3/1/19 a 05/1/19

Segunda	Sopa	
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	
Terça	Sopa	
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	
Quarta	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão frade, salada ^{1 3 4}
	Dieta	Filetes de pescada cozido com arroz branco
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de couve coração e abóbora
	Prato	Pá de porco estufada com massa espiral, salada ^{1 3}
	Dieta	Pá de porco estufada com massa espiral e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Pescada assada com arroz de cenoura e alho francês ⁴
	Dieta	Pescada assada ao natural com arroz branco de cenoura
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: **1.** cereais que contém glúten, **2.** moluscos e crustáceos, **3.** ovos, **4.** peixe, **5.** amendoins, **6.** soja, **7.** leite, **8.** frutos de casca rija, **9.** tremoços, **10.** mostarda, **11.** aipo, **12.** sementes de sésamo, **13.** dióxido de enxofre, **14.** sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias são inofensivas. Para mais informações acerca de cada um dos pratos, por favor solicitar junto de um responsável. 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

08/1/19 a 12/1/19

Segunda	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Jardineira de carne com legumes
	Dieta	Jardineira de carne com legumes ao natural
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de abóbora com cenoura
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz seco e legumes salteados(couve coração e cenoura) ⁴
	Dieta	Lombinhos de pescada no forno com arroz branco e legumes cozidos(couve coração e cenoura) ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura e esparguete, salada ^{1 3}
	Dieta	Frango estufado ao natural com cenoura e esparguete cozida ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Salada russa com atum e ovo cozido ^{2 4}
	Dieta	Salada russa com atum e ovo cozido ^{2 4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Sopa de favas
	Prato	Coxa de peru assada com arroz e salada mista
	Dieta	Coxa de peru assada ao natural com arroz
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: **1.** cereais que contém glúten, **2.** moluscos e crustáceos, **3.** ovos, **4.** peixe, **5.** amendoins, **6.** soja, **7.** leite, **8.** frutos de casca rija, **9.** tremoços, **10.** mostarda, **11.** aipo, **12.** sementes de sésamo, **13.** dióxido de enxofre, **14.** sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias são inofensivas. Para mais informações acerca de cada um dos pratos, por favor solicitar junto de um responsável. A ementa pode estar sujeita a alterações;

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

15/1/19 a 19/1/19

Segunda	Sopa	Sopa de abóbora e feijão verde
	Prato	Rancho ^{1 3}
	Dieta	Carne de vaca cozida com massa cozida ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de penca com feijão vermelho
	Prato	Pescada frita com arroz de tomate, salada ^{1 3 4}
	Dieta	Pescada grelhado com arroz branco ^{1 3 4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de abóbora e feijão verde
	Prato	Arroz de pato, salada
	Dieta	Arroz de pato ao natural
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Tentáculos de pota cozida com batata, brócolos e molho verde ²
	Dieta	Tentáculos de pota cozida com batata, brócolos e molho verde ²
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Sopa de espinafres e cenoura
	Prato	Coelho estufado com ervilhas, cenoura e massa esparguete, salada ^{1 3}
	Dieta	Coelho estufado ao natural com ervilhas, cenoura e massa esparguete cozida ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: **1.** cereais que contém glúten, **2.** moluscos e crustáceos, **3.** ovos, **4.** peixe, **5.** amendoins, **6.** soja, **7.** leite, **8.** frutos de casca rija, **9.** tremoços, **10.** mostarda, **11.** aipo, **12.** sementes de sésamo, **13.** dióxido de enxofre, **14.** sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias são inofensivas. Para mais informações acerca de cada um dos pratos, por favor solicitar junto de um responsável. 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

22/01/19 a 26/01/19

Segunda	Sopa	Sopa de penca e feijão vermelho
	Prato	Filetes com salada russa ^{1 3 4 7}
	Dieta	Filete de pescada cozido com batata e legumes ^{4 7}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Lasanha de carne, salada ^{1 3 7}
	Dieta	Massa cozida com massa e legumes cozidos ^{1 3 7}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Abrótea grelhada com arroz de feijão e hortaliças ⁴
	Dieta	Abrótea grelhada com arroz e hortaliças ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura
	Prato	Frango assado com puré e legumes salteados ^{1 7}
	Dieta	Frango assado ao natural com batata e legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Massada mista de peixe, salada ^{2 4}
	Dieta	Pescada cozida com massa cozida ^{2 4}
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: **1.** cereais que contém glúten, **2.** moluscos e crustáceos, **3.** ovos, **4.** peixe, **5.** amendoins, **6.** soja, **7.** leite, **8.** frutos de casca rija, **9.** tremoços, **10.** mostarda, **11.** aipo, **12.** sementes de sésamo, **13.** dióxido de enxofre, **14.** sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias são inofensivas. Para mais informações acerca de cada um dos pratos, por favor solicitar junto de um responsável. 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.

A Nutricionista
Ana Elvira Miranda 0996N

Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

28/01/19 a 31/01/19

Segunda	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Jardineira de carne com legumes
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com batatas e legumes
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de abóbora e feijão verde
	Prato	Pescada grelhada com arroz de cenoura e brócolos ⁴
	Dieta	Pescada grelhada com arroz de cenoura e brócolos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de penca com feijão vermelho
	Prato	Coxa de peru assada com arroz e salada mista
	Dieta	Coxa de peru assada ao natural com arroz
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Creme de cenoura e brócolos
	Prato	Bacalhau à Gomes Sá, salada ⁴
	Dieta	Bacalhau cozido com batata e cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: **1.** cereais que contém glúten, **2.** moluscos e crustáceos, **3.** ovos, **4.** peixe, **5.** amendoins, **6.** soja, **7.** leite, **8.** frutos de casca rija, **9.** tremoços, **10.** mostarda, **11.** aipo, **12.** sementes de sésamo, **13.** dióxido de enxofre, **14.** sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias são inofensivas. Para mais informações acerca de cada um dos pratos, por favor solicitar junto de um responsável. 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.

A Nutricionista
Ana Elvira Miranda 0996N

