



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal Lar 04/03/19 a 10/03/19

Segunda	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura
	Prato	Lasanha de carne, salada ^{1 3}
	Dieta	Massa cozida com carne ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	
Quarta	Sopa	Sopa de penca e feijão vermelho
	Prato	Batatas à Espanhola, salada ⁴
	Dieta	Bacalhau cozido com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de nabiças
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz de tomate, salada
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco, salada
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Lombos de pescada no forno com arroz de cenoura e ervilhas, salada ⁴
	Dieta	Lombos de pescada no forno com arroz de cenoura e ervilhas, salada ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época

* 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 Lar de 11/03/19 a 17/03/19

Segunda	Sopa	Sopa de penca e feijão vermelho
	Prato	Salada russa com atum e ovo cozido (cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁴
	Dieta	Salada russa com atum e ovo cozido(cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de nabos
	Prato	Fêvera grelhada com massa espiral em calda de tomate, salada ^{1 3}
	Dieta	Fêvera grelhada com massa espiral cozida ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Caldo Verde
	Prato	Raia frita com arroz de feijão e hortaliças ^{4 1}
	Dieta	Raia grelhada com arroz de hortaliças ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de coração
	Prato	Arroz de pato, salada mista
	Dieta	Arroz de pato ao natural (sem enchidos)
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Massada de peixe, salada(pescada, potas) ^{1 3 2 4}
	Dieta	Filete de pescada cozido com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época

* 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 Lar de 18/03/19 a 24/03/19

Segunda	Sopa	Sopa de alho francês e cenoura
	Prato	Massa à Lavrador ^{1 3}
	Dieta	Massa de legumes com carne cozida ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Pescada cozida com ovo, batata e legumes ^{4 3}
	Dieta	Pescada cozida com ovo, batata e legumes ^{4 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Coxa de peru assada com arroz de cenoura, salada
	Dieta	Coxa de peru assada arroz de cenoura, salada
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de couve coração e abóbora
	Prato	Arroz de tentáculos de pota, salada ²
	Dieta	Pescada grelhada com arroz branco ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura e esparguete, salada ^{1 3}
	Dieta	Frango estufado ao natural com esparguete cozida ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época

* 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 Lar de 25/03/19 a 31/03/19

Segunda	Sopa	Sopa de abóbora com cenoura
	Prato	Filetes de pescada com salada russa ^{4 3}
	Dieta	Filetes de pescada grelhada com salada ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Coelho estufado com massa macarrão, salada
	Dieta	Coelho estufado ao natural com massa macarrão cozida
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de penca e feijão vermelho
	Prato	Salmão grelhado com arroz de brócolos ⁴
	Dieta	Salmão grelhado com arroz branco ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Pá de porco assada com arroz e salada mista
	Dieta	Pá de porco grelhado com arroz e couve coração cozida
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Peixe à Gomes Sá, salada ⁴
	Dieta	Peixe cozido com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época

* 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**

