



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

03/06/19 a 7/06/19

Segunda	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Arroz de peixe, salada ⁴
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Massa à Lavrador ^{1 3}
	Dieta	Carne de vaca cozida com massa e legumes ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de favas
	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
Quinta	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Coelho estufado com cenoura, ervilhas e batata, salada
	Dieta	Coelho estufado ao natural com cenoura, ervilhas e batata, salada
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Sopa de abóbora com cenoura
	Prato	Bolonhesa de atum, salada ¹³⁴
	Dieta	Pescada cozida com massa cozida ¹³⁴
	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

10/06/19 a 14/06/19

Segunda	Sopa	Sopa de abóbora e couve
	Prato	Bife de peru grelhado com massa macarrão de legumes ^{1 3}
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa macarrão de legumes ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Filetes com salada russa ^{1 3 4 7}
	Dieta	Filetes com salada russa ^{1 3 4 7}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Arroz de Pato, salada
	Dieta	Arroz de Pato ao natural, salada
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Pescada grelhada com arroz de feijão e hortaliças
	Dieta	Pescada grelhada com arroz de cenoura
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Sopa de penca e feijão vermelho
	Prato	Frango assado com puré e salada mista ^{3 7}
	Dieta	Frango assado com batata e salada mista
	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



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

17/06/19 a 21/06/19

Segunda	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Pescada cozida com batata e legumes ^{3 4}
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ^{3 4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Fêvera estufada com cogumelos e massa espiral cozida, salada ^{1 3}
	Dieta	Fêvera grelhada com massa espiral cozida ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de penca e feijão vermelho
	Prato	Salmão grelhada com arroz fresco de brocolos ⁴
	Dieta	Salmão grelhado com arroz branco ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Coxa de peru assada com arroz de pimento, milho e cenoura, salada
	Dieta	Coxa de peru assada ao natural com arroz de cenoura
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Massada de peixe, salada ^{1 3 4}
	Dieta	Pescada cozida com massa cozida ^{1 3 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



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

24/06/19 a 28/06/19

Segunda	Sopa	Sopa de abóbora e couve
	Prato	Massa à Bolonhesa, salada ¹³
	Dieta	Carne estufada ao natural com massa cozida ¹³
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate, salada ^{1 3 4}
	Dieta	Filete de pescada grelhado com arroz de cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Creme de favas
	Prato	Pá de porco assada com arroz, salada
	Dieta	Pá de porco assada ao natural com arroz branco
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Salada de tentáculos de pota com feijão frade, salada ^{2 3 14}
	Dieta	Filete de pescada com arroz branco ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Frango estufado com ervilhas e cenoura, massa, salada ¹³
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa ¹³
	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 0996**

