



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

17/9/20 a 18/9/20

Quinta	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Massa à Lavrador ^{1 3}
	Dieta	Massa de legumes com carne ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Sopa de couve coração e abóbora
	Prato	Arroz de peixe, salada ⁴
	Dieta	Arroz de peixe ao natural ⁴
	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.

A Nutricionista
Ana Elvira Miranda 0996N



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

21/9/20 a 25/9/20

Segunda	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Fevera de porco grelhada com massa esparguete em calda de tomate, salada ^{1 3}
	Dieta	Fevera de porco grelhada com massa esparguete em calda de tomate, salada ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de abóbora com cenoura
	Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e grelos, salada ^{1 4}
	Dieta	Pescada grelhada com arroz de cenoura, salada ^{1 4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Frango assado com puré salada mista ^{3 7}
	Dieta	Frango assada ao natural com batata
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Massada de peixe, salada ^{1 2 4} (peixes variados; delicias do mar)
	Dieta	Massada de peixe, salada ^{1 2 4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Sopa de favas
	Prato	Arroz de carne com cenoura e ervilhas, salada
	Dieta	Arroz de carne com cenoura e legumes
	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.

A Nutricionista



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

28/9/20 a 02/10/20

Segunda	Sopa	Sopa de abóbora e feijão verde
	Prato	Pescada à Gomes de Sá (batata, ovo e azeitonas), legumes ^{3 4}
	Dieta	Pescada cozida com batatas, ovo e legumes ^{3 4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de penca com feijão vermelho
	Prato	Pá de porco assada com arroz e feijão preto, salada
	Dieta	Pá de porco assada com arroz seco e legumes
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de abóbora e feijão verde
	Prato	Arroz de tentáculos de pota, salada ²
	Dieta	Arroz de tentáculos de pota, salada ²
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Bife de peru grelhado com massa de legumes ^{1 3}
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa de legumes ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Sopa de espinafres e cenoura
	Prato	Filete de cavala grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde ⁴
	Dieta	Filete de cavala grelhado com batata cozida e feijão verde ⁴
	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.

A Nutricionista
Ana Elvira Miranda 0996N

