Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

4/01/21 a 10/01/21

Segunda	**Sopa**	Sopa de couve coração
	Prato	Pescada no forno ao natural com arroz de feijão branco e brócolos [4]
	Dieta	Pescada grelhado com arroz de cenoura e brocolos
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	**Sopa**	Sopa de abóbora e feijão verde
	Prato	Bife de perú grelhado com massa macarrão, salada [1 3]
	Dieta	Bife de perú grelhado com massa macarrão [1 3]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	**Sopa**	Sopa de penca com feijão vermelho
	Prato	Filete de cavala grelhado com batata, ovo cozido e legumes [3 4]
	Dieta	Filete de cavala grelhado com batata, ovo cozido e legumes [3 4]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	**Sopa**	Creme de cenoura e brócolos
	Prato	Frango assado com arroz e salada
	Dieta	Frango assado com arroz e salada
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	**Sopa**	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Bolonhesa de atum, salada [1 3 4]
	Dieta	Pescada cozida com massa cozida e legumes [1 3 4]
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:
A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: **1.** cereais que contém glutén, **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

11/01/21 a 17/01/21

Segunda	**Sopa**	Sopa de feijão verde
	Prato	Massa à Lavrador [1 3]
	Dieta	Carne de vaca cozida com massa e legumes [1 3]
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	**Sopa**	Sopa de penca
	Prato	Caldeirada mista de peixe [4]
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes[4]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	**Sopa**	Sopa de abóbora com cenoura
	Prato	Pá de porco assada com arroz e feijão preto, salada
	Dieta	Pá de porco assada com arroz de cenoura
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	**Sopa**	Sopa de alho francês
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão e hortaliças [4]
	Dieta	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão e hortaliças [4]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	**Sopa**	Sopa de favas
	Prato	Coelho estufado com ervilhas e cenoura, esparguete cozida e salada [1 3]
	Dieta	Coelho estufado ao natural com massa esparguete cozida, salada [1 3]
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:
A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: **1.** cereais que contém glutén, **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

18/01/21 a 24/01/21

Segunda	**Sopa**	Sopa de abóbora e couve
	Prato	Empadão de carne, salada [3 7]
	Dieta	Carne estufada ao natural com batata cozida e cenoura
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	**Sopa**	Sopa de penca e feijão vermelho
	Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate, salada [1 4]
	Dieta	Pescada grelhada com arroz de cenoura [4]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	**Sopa**	Sopa de penca e feijão vermelho
	Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura e esparguete, salada [1 3]
	Dieta	Frango estufado ao natural com ervilhas, cenoura e esparguete cozida, legumes [1 3]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	**Sopa**	Sopa de feijão verde
	Prato	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura [4]
	Dieta	Pescada cozida com batata, brócolos e cenoura[4]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	**Sopa**	Creme de legumes
	Prato	Coxa de perú assada com arroz e salada
	Dieta	Coxa de perú assada com arroz e salada
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:
A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: **1.** cereais que contém glutén, **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

25/01/21 a 31/01/21

Segunda	**Sopa**	Sopa de feijão verde
	Prato	Arroz de tentáculos de pota [2]
	Dieta	Arroz de peixe ao natural [4]
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	**Sopa**	Sopa de penca
	Prato	Panado de porco com massa macarrão de legumes [1 3]
	Dieta	Fêvera grelhada com massa macarrão e legumes [1 3]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	**Sopa**	Sopa de favas
	Prato	Abrótea cozida com ovo, batata e legumes [4 3]
	Dieta	Abrótea cozida com ovo, batata e legumes [4 3]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	**Sopa**	Sopa de alho francês
	Prato	Arroz de pato, salada [1]
	Dieta	Arroz de pato ao natural, legumes
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	**Sopa**	Sopa de couve coração
	Prato	Massada de peixe, salada[1 3 4]
	Dieta	Massada de peixe, salada[1 3 4]
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:
A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: **1.** cereais que contém glutén, **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