



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

20/9/21 a 24/9/21

Segunda	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Fêvera de porco grelhada com cebolada, massa espiral e brócolos
	Dieta	Fêvera de porco grelhada com massa espiral e brócolos
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de abóbora com cenoura
	Prato	Sardinha frita com arroz de tomate e salada mista
	Dieta	Sardinha grelhada com arroz de tomate e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Arroz de peru desfiado com grelos
	Dieta	Arroz de peru desfiado ao natural com grelos
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com puré de batata e legumes cozidos (couve coração e cenoura) ⁴
	Dieta	Lombinhos de pescada no forno com puré de batata e legumes cozidos(couve coração e cenoura) ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Crema de legumes
	Prato	Frango assado com esparguete e salada mista ^{3 7}
	Dieta	Frango assado ao natural com esparguete e salada mista
	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;

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

27/9/21 a 01/10/21

Segunda	Sopa	Sopa de abóbora e feijão verde
	Prato	Pescada à Gomes de Sá (batata, ovo e azeitonas)
	Dieta	Pescada cozida com batatas
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de penca com feijão vermelho
	Prato	Costeletas estufadas com massa de cotovelos e brócolos
	Dieta	Costeletas grelhadas com massa cotovelos e brócolos
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Feijoada de lulas com cenoura, arroz branco e salada
	Dieta	Lulas cozidas com batata cozida
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Esparguete à Bolonhesa e salada mista
	Dieta	Esparguete à Bolonhesa e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Sopa de espinafres e cenoura
	Prato	Carapau grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde
	Dieta	Carapau grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde
	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

04/10/21 a 08/10/20

Segunda	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenouras e esparguete
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com ervilhas e cenouras com esparguete
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça Feriado	Sopa	
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	
Quarta	Sopa	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura e salada mista ^{1 3}
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada mista ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Rissóis de peixe com arroz de legumes (cenoura e coração)
	Dieta	Peixe grelhado com arroz de legumes (cenoura e coração)
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Fêvera grelhada com molho de cogumelos com espirais e salada mista ^{1 3}
	Dieta	Fêvera grelhada com molho de cogumelos com espirais e salada mista ^{1 3}
	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.

