



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

10/01/22 a 14/01/22

Segunda	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão e hortaliças ^{1,2,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Pescada assada simples com arroz de feijão e hortaliças ^{1,2,3,4,5,6}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Massa à Lavrador com juliana de legumes ^{1,3,6,12}
	Dieta	Carne estufada ao natural com macarrão e juliana de legumes ^{1,3,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de coração com feijão vermelho
	Prato	Filete de pescada no forno com salada russa ^{1,3,4}
	Dieta	Filete de pescada no forno ao natural com salada russa ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa juliana de legumes
	Prato	Bife de frango grelhado e arroz de cenoura e salada mista ^{5,6}
	Dieta	Bife de frango grelhado e arroz de cenoura e salada mista ^{5,6}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Bolonhesa de atum com esparguete e salada mista ^{1,3,4,5,6,7,12}
	Dieta	Atum ao natural com esparguete com salada mista ^{1,3,4,5,6,7,12}
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sul tos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

17/01/22 a 21/01/22

Segunda	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenouras e esparguete ^{1,3,5,6,7,12,14}
	Dieta	Carne de vaca estufada simples com ervilhas e cenouras e esparguete ^{1,3,5,6,7,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de abóbora e feijão verde
	Prato	Pescada à Gomes de Sá (batata, ovo e azeitonas) e brócolos ^{1,3,4}
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida e brócolos ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de espinafres e grão
	Prato	Frango assado com espirais e salada mista ^{1,3,12}
	Dieta	Frango assado ao natural com espirais e salada mista ^{1,3,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa feijão verde
	Prato	Feijoada de potas com arroz e legumes salteados ^{12,14}
	Dieta	Potas estufada simples com arroz e legumes salteados ^{12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Costeleta estufada com batata cozida e salada mista ¹²
	Dieta	Costeleta estufada ao natural com batata cozida e salada mista ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sul tos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

24/01/22 a 28/01/22

Segunda	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Abrótea grelhada com arroz de cenoura e ervilha e salada mista ^{4,5,6}
	Dieta	Abrótea grelhada com arroz de cenoura e ervilha e salada mista ^{4,5,6}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de abóbora com cenoura
	Prato	Esparguete À Bolonhesa com Brócolos cozidos ^{1,3,7,12,14}
	Dieta	Esparguete À Bolonhesa estufada simples com Brócolos cozidos ^{1,3,7,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Filetes de Maruca dourados com salada russa ^{1,3,4,5,6,7}
	Dieta	Maruca grelhada com arroz e juliana de legumes salteados ^{4,5,6}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Bife de frango estufados com molho de cebolada e arroz de cenoura ¹²
	Dieta	Bife de frango estufados com molho de cebolada e arroz de cenoura ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Sopa de Brócolos
	Prato	Pescada no forno com puré de batata e feijão verde ^{1,3,4,5,6,7,12}
	Dieta	Pescada no forno com puré de batata e feijão verde ^{1,3,4,5,6,7,12}
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sul tos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

