

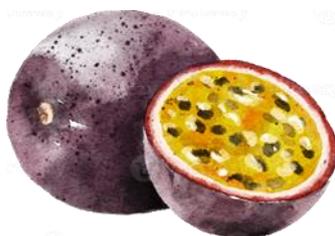
Segunda-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Pataniscas com arroz de feijão-vermelho e couve-coração ^{1,3,4,7,12}
	Dieta	Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco, e couve-coração cozidas ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve branca com feijão-manteiga
	Prato	Bife de peru grelhado com massa lacinhos cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa lacinhos cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com penca
	Prato	Pescada à Gomes de Sá, e couve-lombarda cozida ^{3,4}
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com batata e couve-lombarda cozidas ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas, arroz branco e salada mista
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de espinafres e cenoura
	Prato	Salada de atum com grão-de-bico, batata e ovo, e brócolos cozidos ^{3,4}
	Dieta	Atum ao natural com batata, ovo e brócolos cozidos ^{3,4}
	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 sulfitos, 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 e na fruta da época.



Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes com feijão-branco
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete cozido, e legumes salteados ^{1,3,12}
	Dieta	Almôndegas estufadas ao natural com esparguete cozido, e legumes salteados ^{1,3,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	FERIADO	
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-manteiga
	Prato	Salmão assado com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Dieta	Salmão cozido com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de penca com feijão-vermelho
	Prato	Coxa de frango assada com massa meada cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Dieta	Coxa de frango estufada ao natural com massa meada cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato	Lombinho de pescada assado com batata e brócolos cozidos ⁴
	Dieta	Lombinho de pescada estufado ao natural com batata e brócolos cozidos ⁴
	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 sulfitos, 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 e na fruta da época.



Segunda-feira	Sopa	Sopa de couve coração com grão-de-bico
	Prato	Peru assado com batata e brócolos cozidos
	Dieta	Peru estufado ao natural com batata e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Bolonhesa de atum, e couve-coração cozida ^{1,3,4}
	Dieta	Atum ao natural com esparguete e couve-coração cozidas ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda com feijão-vermelho
	Prato	Arroz de frango no forno, e salada mista
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	FERIADO	
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Rancho ^{1,3}
	Alternativa	Carne de vaca estufada com massa riscada e couve-coração cozidas ^{1,3}
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural com massa riscada e couve-coração cozidas ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 e na fruta da época.



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

23/06/25 a 27/06/25

Nutricionista Adriana Sousa (CP: 4004N)

Segunda-feira	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Pescada assada com arroz de ervilhas, e salada mista ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de repolho com feijão-vermelho
	Prato	Jardineira de frango
	Dieta	Frango cozido com batata e cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico
	Prato	Figurinhas do mar com massa cotovelos de tomate, e couve-lombarda cozida ^{1,3,4,7}
	Dieta	Filete de pescada estufado ao natural com massa cotovelos e couve-lombarda cozidas ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Costeleta assada com arroz branco, e salada mista
	Alternativa	Hambúrguer grelhado com arroz branco, e salada mista
	Dieta	Costeleta estufada ao natural com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde
	Prato	Salada-russa (atum, ovo, batata, cenoura e ervilha) ^{3,4}
	Dieta	Atum ao natural com ovo, batata e cenoura cozidos ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 e na fruta da época.

