



## Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

### Ementa Semanal ATL

04/02/19 a 08/02/19

<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve coração
	<b>Prato</b>	Jardineira de carne com legumes
	<b>Dieta</b>	Carne de vaca estufada ao natural com batatas e legumes
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e feijão verde
	<b>Prato</b>	Pescada grelhada com arroz de cenoura e brócolos <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada grelhada com arroz de cenoura e brócolos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de penca com feijão vermelho
	<b>Prato</b>	Coelho estufado com massa macarrão, salada <sup>1 3</sup>
	<b>Dieta</b>	Coelho estufado com massa macarrão, salada <sup>1 3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e brócolos
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Gomes Sá, salada <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Bacalhau cozido com batata e cenoura <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres com grão
	<b>Prato</b>	Panados de Perú com arroz de tomate e salada <sup>1 3</sup>
	<b>Dieta</b>	Bife de Perú grelhado com arroz branco
	<b>Sobremesa</b>	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

11/02/19 a 15/02/19

<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde
	<b>Prato</b>	Arroz de peixe, salada <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata e legumes <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de penca
	<b>Prato</b>	Massa à Lavrador <sup>1 3</sup>
	<b>Dieta</b>	Carne de vaca cozida com massa e legumes <sup>1 3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora com cenoura
	<b>Prato</b>	Raia no forno com arroz de feijão e hortaliças <sup>1 3 4</sup>
	<b>Dieta</b>	Raia grelhada com arroz de cenoura <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês
	<b>Prato</b>	Frango estufado com ervilhas e cenoura, esparguete cozida e salada <sup>1 3</sup>
	<b>Dieta</b>	Frango estufado ao natural com massa esparguete cozida, salada <sup>1 3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de favas
	<b>Prato</b>	Lombinhos de pescada no forno com arroz seco e legumes salteados(couve coração e cenoura) <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Lombinhos de pescada no forno com arroz branco e legumes cozidos(couve coração e cenoura) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	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**

**18/02/19 a 22/02/19**

<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e couve
	<b>Prato</b>	Pá de porco estufada ao natural com massa espiral cozida, salada <sup>1 3</sup>
	<b>Dieta</b>	Pá de porco estufada ao natural com massa espiral cozida <sup>1 3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de penca e feijão vermelho
	<b>Prato</b>	Salmão grelhado com batata, feijão verde e cenoura <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Salmão grelhado com batata, feijão verde e cenoura <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês
	<b>Prato</b>	Rancho <sup>1 3</sup>
	<b>Dieta</b>	Carne estufada ao natural com massa cozida <sup>1 3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde
	<b>Prato</b>	Caldeirada mista de peixe <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata e legumes <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato</b>	Coxa de Perú assada com arroz de pimento, brocolos
	<b>Dieta</b>	Coxa de Perú assada ao natural com arroz de pimento, brocolos
	<b>Sobremesa</b>	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**



**Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira**

**Ementa Semanal ATL**

**25/02/19 a 01/03/19**

<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde
	<b>Prato</b>	Pescada cozida com batata e legumes <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata e legumes <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de penca
	<b>Prato</b>	Bife de peru grelhado com massa macarrão de legumes <sup>1 3</sup>
	<b>Dieta</b>	Bife de peru grelhado com massa cozida <sup>1 3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de favas
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada gratinados no forno com arroz seco e legumes salteados(couve coração e cenoura) <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Filetes de pescada grelhados com arroz branco e legumes cozidos(couve coração e cenoura) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês
	<b>Prato</b>	Coxinhas de frango estufadas com cenoura, ervilhas e puré, salada <sup>1 3 7</sup>
	<b>Dieta</b>	Coxinhas de frango estufadas ao natural com batata, cenoura e ervilhas
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve coração
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de Atum, salada mista <sup>1 3 4</sup>
	<b>Dieta</b>	Filete de pescada cozido com massa cozida <sup>1 3 4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	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.

**A Nutricionista  
Ana Elvira Miranda 0996N**



















