



## Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

### Ementa Semanal ATL

01/04/19 a 5/04/19

<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve coração e cenoura
	<b>Prato</b>	Jardineira de carne com legumes
	<b>Dieta</b>	Jardineira de carne com legumes ao natural
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês
	<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
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres com grão
	<b>Prato</b>	Frango estufado com ervilhas, cenoura e esparguete, salada <sup>1 3</sup>
	<b>Dieta</b>	Frango estufado ao natural com cenoura e esparguete cozida <sup>1 3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de penca
	<b>Prato</b>	Caldeirada de peixe, salada <sup>2 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>	Sopa de feijão verde
	<b>Prato</b>	Coxa de peru assada com arroz e salada juliana
	<b>Dieta</b>	Coxa de peru assada ao natural com arroz
	<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 rijá, **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

8/04/19 a 12/04/19

<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de penca e feijão vermelho
	<b>Prato</b>	Pescada cozida com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres com grão
	<b>Prato</b>	Carne estufada com ervilhas, cenoura e esparguete, salada <sup>1 3</sup>
	<b>Dieta</b>	Carne estufada ao natural com ervilhas, cenoura e esparguete, salada <sup>1 3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de penca com feijão vermelho
	<b>Prato</b>	Pataniscas com arroz de feijão vermelho e hortaliças <sup>14</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada ao natural com arroz branco e legumes cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de nabos
	<b>Prato</b>	Coelho assado com puré, salada <sup>137</sup>
	<b>Dieta</b>	Coelho assado ao natural com batata
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de atum com massa esparguete, salada <sup>1 3 4</sup>
	<b>Dieta</b>	Peixe cozido com batata e legumes <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**

**15/04/19 a 18/04/19**

<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês e cenoura
	<b>Prato</b>	Strogonoff de peru com arroz branco e salada <sup>1 7</sup>
	<b>Dieta</b>	Bife de peru grelhado com arroz branco
	<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 cozida e legumes <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Salmão grelhado com batata cozida e legumes <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos
	<b>Prato</b>	Lasanha (de carne), salada <sup>137</sup>
	<b>Dieta</b>	Carne estufada ao natural com massa cozida <sup>13</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve coração e abóbora
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz de tomate, salada <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz de cenoura <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato</b>	
	<b>Dieta</b>	
	<b>Sobremesa</b>	

**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**



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

**Ementa Semanal ATL**

**22/04/19 a 26/04/19**

<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora com cenoura
	<b>Prato</b>	Arroz de tentáculos de pota, salada <sup>2</sup>
	<b>Dieta</b>	Arroz de peixe ao natural <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de coração
	<b>Prato</b>	Massa à Lavrador <sup>1 3</sup>
	<b>Dieta</b>	Massa cozida com carne estufada ao natural <sup>1 3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato</b>	Salada de pota, ovo cozido com arroz e feijão frade, molho verde <sup>2 3 14</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada grelhada com arroz branco <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato</b>	
	<b>Dieta</b>	
	<b>Sobremesa</b>	
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde
	<b>Prato</b>	Raia frita com arroz fresco de brócolos <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Raia grelhada com arroz fresco e brócolos cozidos <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.

**A Nutricionista  
Ana Elvira Miranda 0996N**



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

**Ementa Semanal ATL**

**29/04/19 a 3/05/19**

<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de coração
	<b>Prato</b>	Pá de porco assada com arroz e salada
	<b>Dieta</b>	Pá de porco assada ao natural com arroz e salada
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça</b>	<b>Sopa</b>	Creme de brocolos
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Gomes Sá, salada <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Bacalhau cozido com batata e legumes <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato</b>	
	<b>Dieta</b>	
	<b>Sobremesa</b>	
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês
	<b>Prato</b>	Massada de peixe, salada <sup>1 3 4</sup>
	<b>Dieta</b>	Massada de peixe ao natural <sup>1 3 4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de coração com abóbora
	<b>Prato</b>	Frango assado com arroz de cenoura e salada juliana
	<b>Dieta</b>	Frango assado ao natural com arroz de cenoura
	<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 rijá, **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**





















