



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

2/12/19 a 8/12/19

Segunda	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Caldeirada mista de peixe ⁴
	Dieta	Caldeirada mista de peixe ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura e esparguete, salada ^{1 3}
	Dieta	Frango estufado ao natural com cenoura e esparguete cozida ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Pescada frita com arroz de feijão e hortaliças ^{1 4}
	Dieta	Pescada grelhada com arroz branco de cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de couve coração e abóbora
	Prato	Coelho assado com arroz e salada
	Dieta	Coelho assado ao natural com arroz branco
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Bolonhesa de atum, salada ^{1 3 4}
	Dieta	Filete de pescada grelhado com massa cozida ^{1 3 4}
	Sobremesa	Doces Natalícios

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: cereais que contém glúten, moluscos e crustáceos, ovos, peixe, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, tremoços, mostarda, aipo, sementes de sésamo, dióxido de enxofres, 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 colaborador/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

9/12/19 a 15/12/19

Segunda	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Empadão de carne, feijão verde
	Dieta	Jardineira de carne com legumes ao natural
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de abóbora com cenoura
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz seco e legumes salteados(couve coração e cenoura) ⁴
	Dieta	Lombinhos de pescada no forno com arroz branco e legumes cozidos(couve coração e cenoura) ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Bife de peru grelhado com massa macarrão de legumes ¹³
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa macarrão de legumes ¹³
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Salmão grelhado com batata cozida e brócolos ⁴
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida e brócolos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Canja ^{1 3}
	Prato	Pá de porco assada com arroz e salada mista
	Dieta	Pá de porco assada com arroz e salada mista
	Sobremesa	Doce Natalício

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: cereais que contém glúten, moluscos e crustáceos, ovos, peixe, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, tremoços, mostarda, aipo, sementes de sésamo, dióxido de enxofre, sulfites. 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 colaborador/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

16/12/19 a 22/12/19

Segunda	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Arroz de peixe com ervilhas e cenoura ²
	Dieta	Pescada grelhada com arroz branco ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Rancho ^{1 3}
	Dieta	Carne de vaca cozida com massa cozida ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de nabos com feijão vermelho
	Prato	Pescada cozida com batata e legumes ^{3 4}
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ^{3 4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura e arroz seco, salada
	Dieta	Frango estufado ao natural com ervilhas, cenoura e arroz
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Sopa de espinafres e cenoura
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão e hortaliças ^{3 4}
	Dieta	Filete de pescada grelhado com arroz de cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: cereais que contém glúten, moluscos e crustáceos, ovos, peixe, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, tremoços, mostarda, aipo, sementes de sésamo, dióxido de enxofres, 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 colaborador/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

23/12/19 a 29/12/19

Segunda	Sopa	Sopa de penca e feijão vermelho
	Prato	Lasanha de carne, salada ¹³
	Dieta	Massa cozida com massa e legumes cozidos ¹³
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Arroz de tentáculos de pota, salada ²
	Dieta	Arroz de pescada ao natural ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	
Quinta	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura
	Prato	Massa de peixe, salada ^{1 3 4}
	Dieta	Pescada cozida com massa cozida ^{1 3 4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Bife de frango grelhado com arroz de tomate, salada
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: cereais que contém glúten, moluscos e crustáceos, ovos, peixe, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, tremoços, mostarda, aipo, sementes de sésamo, dióxido de enxofres, 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 colaborador/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

30/12/19 a 03/01/20

Segunda	Sopa	Sopa de penca e feijão vermelho
	Prato	Lombos de pescada assada com arroz e legumes salteados ⁴
	Dieta	Lombos de pescada assada com arroz e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Rancho ^{1 3}
	Dieta	Carne estufada ao natural com massa cozida ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	
Quinta	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura
	Prato	Arroz de frango, salada ¹⁴
	Dieta	Arroz de frango ao natural, salada
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Filetes com salada russa ^{1 3 4}
	Dieta	Filete grelhado com salada russa ^{3 4}
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: cereais que contém glúten, moluscos e crustáceos, ovos, peixe, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, tremoços, mostarda, aipo, sementes de sésamo, dióxido de enxofres, 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 colaborador/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**