Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL 2/03/20 a 6/03/20

Segunda	**Sopa**	Sopa de couve coração e cenoura
	Prato	Lasanha de carne, salada [1 3]
	Dieta	Massa cozida com carne [1 3]
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	**Sopa**	Sopa de brocolos
	Prato	Batatas à Espanhola, salada [4]
	Dieta	Bacalhau cozido com batata e legumes [4]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	**Sopa**	Sopa de alho francês
	Prato	Bife de peru panado com arroz de tomate e feijão branco, salada [1 3]
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	**Sopa**	Sopa de nabiças
	Prato	Lombos de pescada no forno com arroz de cenoura e ervilhas, salada [4]
	Dieta	Lombos de pescada no forno com arroz de cenoura e ervilhas, salada [4]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	**Sopa**	Sopa de feijão verde
	Prato	Frango estufado com massa, salada [1 3]
	Dieta	Frango estufado com massa cozida [1 3]
	Sobremesa	Fruta da Época

---

* 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 de 9/03/20 a 13/03/20

Segunda	**Sopa**	Sopa de penca e feijão vermelho
	Prato	Salada russa com atum e ovo cozido (cenoura, ervilhas e feijão verde) [4]
	Dieta	Salada russa com atum e ovo cozido(cenoura, ervilhas e feijão verde) [4]
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	**Sopa**	Sopa de nabos
	Prato	Fêvera grelhada com massa espiral em calda de tomate, salada [1 3]
	Dieta	Fêvera grelhada com massa espiral cozida [1 3]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	**Sopa**	Caldo Verde
	Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de feijão e hortaliças [4 1]
	Dieta	Filete cozido com arroz de hortaliças [4]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	**Sopa**	Sopa de coração
	Prato	Arroz de pato, salada mista [1]
	Dieta	Arroz de pato ao natural (sem enchidos)
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	**Sopa**	Creme de legumes
	Prato	Massada de peixe, salada(pescada, potas) [1 3 2 4]
	Dieta	Filete de pescada cozido com batata e legumes [4]
	Sobremesa	Fruta da Época

---

* 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 de 16/03/20 a 20/03/20

Segunda	**Sopa**	Sopa de alho francês e cenoura
	Prato	Massa à Lavrador [1 3]
	Dieta	Massa de legumes com carne cozida [1 3]
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	**Sopa**	Sopa de penca
	Prato	Pescada cozida com ovo, batata e legumes [4 3]
	Dieta	Pescada cozida com ovo, batata e legumes [4 3]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	**Sopa**	Sopa de favas
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura, salada
	Dieta	Frango assado arroz de cenoura, salada
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	**Sopa**	Sopa de couve coração e abóbora
	Prato	Raia frita com arroz de feijão branco e brócolos [1 4]
	Dieta	Raia grelhada com arroz de brócolos [4]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	**Sopa**	Sopa de feijão verde
	Prato	Coelho estufado com ervilhas, cenoura e esparguete, salada [1 3]
	Dieta	Coelho estufado ao natural com esparguete cozida [1 3]
	Sobremesa	Fruta da Época

---

* 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 de 23/03/20 a 27/03/20

Segunda	**Sopa**	Creme de legumes
	Prato	Arroz de tentáculos de pota, salada [2]
	Dieta	Arroz de pescada com legumes [4]
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	**Sopa**	Sopa de penca
	Prato	Massa à Bolonhesa, salada [1 3]
	Dieta	Carne estufada ao natural com esparguete cozida [1 3]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	**Sopa**	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Salmão grelhado com batata cozida e feijão verde [4]
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida e feijão verde [4]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	**Sopa**	Sopa de alho francês
	Prato	Bife de perú grelhado com massa macarrão de legumes [1 3]
	Dieta	Bife de perú grelhado com massa macarrão cozida [1 3]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	**Sopa**	Sopa de coração
	Prato	Pescada assada com arroz e legumes salteados [4]
	Dieta	Pescada assada com arroz e legumes cozidos 4
	Sobremesa	Fruta da Época

* 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 de 30/03/20 a 3/04/20

Segunda	**Sopa**	Sopa de abóbora com cenoura
	Prato	Costelinha estufada com arroz seco e salada juliana
	Dieta	Costelinha estufada com arroz seco e salada juliana
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	**Sopa**	Sopa de penca
	Prato	Bolonhesa de atum, salada [1 3 4]
	Dieta	Pescada cozida com massa cozida e legumes [1 3 4]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	**Sopa**	Sopa de penca e feijão vermelho
	Prato	Coxa de perú assada com arroz, salada mista
	Dieta	Coxa de perú assada ao natural com arroz e legumes
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	**Sopa**	Sopa de alho francês
	Prato	Peixe à Gomes Sá, salada [3 4]
	Dieta	Peixe cozido com batata e legumes [3 4]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	**Sopa**	Sopa de espinafres
	Prato	Bife de frango grelhado com massa em calda de tomate, salada
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa cozida
	Sobremesa	Fruta da Época

* 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