



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

**Ementa Semanal ATL 5/10/20 a 9/10/20**

<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve coração e cenoura
	<b>Prato</b>	Lasanha de carne, salada <sup>1 3</sup>
	<b>Dieta</b>	Massa cozida com carne <sup>1 3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de brocolos
	<b>Prato</b>	Batatas à Espanhola, 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>	Sopa de alho francês
	<b>Prato</b>	Coxinhas de frango assado com arroz e legumes salteados
	<b>Dieta</b>	Coxinhas de frango assado com arroz e legumes salteados
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de nabijas
	<b>Prato</b>	Pescada frita com arroz de tomate e feijão branco, salada <sup>1 3 4</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada grelhada com arroz de cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde
	<b>Prato</b>	Coelho estufado com massa, salada <sup>1 3</sup>
	<b>Dieta</b>	Coelho estufado com massa cozida <sup>1 3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	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 12/10/20 a 16/10/20

<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de penca e feijão vermelho
	<b>Prato</b>	Salada russa com atum e ovo cozido (cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Salada russa com atum e ovo cozido(cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de nabos
	<b>Prato</b>	Arroz de pato, salada mista <sup>1</sup>
	<b>Dieta</b>	Arroz de pato ao natural (sem enchidos)
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	Caldo Verde
	<b>Prato</b>	Pescada assada com arroz e legumes salteados <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada assada com arroz e legumes cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de coração
	<b>Prato</b>	Fêvera grelhada com massa espiral em calda de tomate, salada <sup>1 3</sup>
	<b>Dieta</b>	Fêvera grelhada com massa espiral cozida <sup>1 3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato</b>	Arroz de tentáculos de pota, salada <sup>2</sup>
	<b>Dieta</b>	Peixe grelhado com arroz de cenoura <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	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**

**A Nutricionista  
Ana Elvira Miranda 0996N**



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

**Ementa Semanal ATL de 19/10/20 a 23/10/20**

<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês e cenoura
	<b>Prato</b>	Jardineira de carne
	<b>Dieta</b>	Jardineira de carne ao natural
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de penca
	<b>Prato</b>	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão branco e brócolos <sup>1 4</sup>
	<b>Dieta</b>	Peixe grelhado com arroz de brócolos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de favas
	<b>Prato</b>	Coxa de peru assado com arroz de cenoura, salada
	<b>Dieta</b>	Coxa de peru assado arroz de cenoura, salada
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve coração e abóbora
	<b>Prato</b>	Pescada cozida com ovo, batata e legumes <sup>4 3</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com ovo, batata e legumes <sup>4 3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde
	<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 e legumes <sup>1 3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	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**



<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato</b>	Arroz de peixe, salada <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Arroz de pescada com legumes <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de penca
	<b>Prato</b>	Rancho <sup>1 3</sup>
	<b>Dieta</b>	Rancho ao natural sem enchidos <sup>1 3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres com grão
	<b>Prato</b>	Filete de cavala grelhado com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Filete de cavala grelhado com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês
	<b>Prato</b>	Peito de frango estufado com massa macarrão de legumes <sup>1 3</sup>
	<b>Dieta</b>	Peito de frango estufado ao natural c/ massa macarrão cozida, legumes <sup>1 3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de coração
	<b>Prato</b>	Lombos de pescada no forno com arroz e brócolos <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Lombos de pescada no forno com arroz e brócolos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	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**













