



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

02/11/20 a 6/11/20

Segunda	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura
	Prato	Massa à Bolonhesa, salada ^{1 3}
	Dieta	Massa à Bolonhesa ao natural c/ legumes ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Filetes com salada russa ^{1 3 4}
	Dieta	Filetes grelhado com salada russa ^{3 4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Frango assado com arroz e salada juliana
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Salada de pota, ovo cozido com arroz e feijão frade, molho verde ^{2 3 14}
	Dieta	Pescada grelhada com arroz branco ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Bife de peru grelhado com massa macarrão de legumes ^{1 3}
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa macarrão de legumes ^{1 3}
	Sobremesa	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



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

9/11/20 a 13/11/20

Segunda	Sopa	Sopa de penca e feijão vermelho
	Prato	Pescada cozida com batata cozida e brócolos ⁴
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida e brócolos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Massa à Lavrador ^{1 3}
	Dieta	Massa de legumes com carne ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de penca com feijão vermelho
	Prato	Pescada no forno ao natural com arroz de tomate, salada ⁴
	Dieta	Pescada no forno ao natural com arroz de cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de nabos
	Prato	Coelho assado com puré, salada ^{1 3 7}
	Dieta	Coelho assado ao natural com batata
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Crema de legumes
	Prato	Massada de peixe, salada ^{1 3 4 2}
	Dieta	Massada de peixe ^{1 3 4 2}
	Sobremesa	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
Ana Elvira Miranda 0996N



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

14/11/20 a 18/11/20

Segunda	Sopa	Sopa de alho francês e cenoura
	Prato	Panados com esparguete em calda de tomate, salada ^{1 3}
	Dieta	Fêvera grelhada com esparguete cozida e legumes ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de penca e feijão vermelho
	Prato	Filete de cavala grelhado com batata cozida e legumes ⁴
	Dieta	Filete de cavala grelhado com batata cozida e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Arroz de pato, salada
	Dieta	Arroz de pato ao natural
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de couve coração e abóbora
	Prato	Bolonhesa de atum, salada ^{1 3 4}
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Jardineira de carne com legumes
	Dieta	Jardineira de carne com legumes
	Sobremesa	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
Ana Elvira Miranda 0996N



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

21/11/20 a 25/11/20

Segunda	Sopa	Sopa de abóbora com cenoura
	Prato	Pescada gratinada com arroz e feijão verde salteado ^{1 4 7}
	Dieta	Pescada assada ao natural com arroz branco e feijão verde ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Sopa de coração
	Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura e esparguete, salada ^{1 3}
	Dieta	Frango estufado ao natural c/ cenoura e esparguete cozida e legumes ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	Sopa	Sopa de penca com feijão vermelho
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá, salada ^{3 4}
	Dieta	Salada de bacalhau com batata cozida e legumes ^{3 4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Pá de porco assada com arroz, feijão preto e salada
	Dieta	Pá de porco assada ao natural com arroz e salada
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Arroz de tentáculos de pota, salada ²
	Dieta	Arroz de peixe ao natural ⁴
	Sobremesa	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

Ana Elvira Miranda 0996N



Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

26/11/20 a 30/11/20

Segunda	Sopa	Sopa de coração
	Prato	Lasanha de carne, salada ^{1 3 7}
	Dieta	Carne estufada ao natural com massa cozida e legumes ^{1 3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	Sopa	Creme de brócolos
	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 espinafres com grão
	Prato	Coxa de peru assado com arroz e salada
	Dieta	Coxa de peru assado ao natural com arroz e salada
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão e hortaliças ^{4 3 1}
	Dieta	Filete de peixe grelhado com arroz de cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	Sopa	Sopa de coração com abóbora
	Prato	Bife de frango grelhado com massa espiral em calda de tomate, brócolos ^{1 3}
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa cozida e brócolos ^{1 3}
	Sobremesa	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
Ana Elvira Miranda 0996N