Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal 12/4/21 a 16/4/21

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
OÇOALM	SOPA	**Sopa de penca e feijão vermelho**	**Sopa de espinafres com grão**	**Sopa de penca com feijão vermelho**	**Sopa de nabos**	**Caldo verde**	**Sopa de feijão verde**	**Sopa de legumes**
	PRATO	**Pescada cozida com batata cozida e penca** [4]	**Carne estufada com ervilhas, cenoura e esparguete, salada** [1 3]	**Pataniscas com arroz de feijão e hortaliças** [14]	**Coelho assado com puré, salada**[137]	**Filete de cavala grelhado com batata cozida e feijão verde, molho verde**	**Arroz de Frango, salada**	**Cabrito/Borrego assado com batata e grelos salteados**
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e brócolos [4]	Carne estufada ao natural com ervilhas, cenoura e esparguete, salada[1 3]	Pescada ao natural com arroz branco e legumes cozidos	Coelho assado ao natural com batata	Filete de pescada grelhado com batata cozida e feijão verde	Arroz de frango ao natural	Cabrito/Borrego assado com batata ao natural com grelos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	**Pudim ou Pão de Ló**
Ou Pão de Ló								
ARJANT	SOPA	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**
	SOBREMESA	**Gelatina**	Fruta da Época	Fruta da Época	**Maçã Assada**	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: **1.** cereais que contém glutén, **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 19/4/21 a 23/4/21

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	**Sopa de couve coração e cenoura**	**Sopa de alho francês**	**Sopa de espinafres com grão**	**Caldo verde**	**Sopa de feijão verde**	**Sopa de penca**	**Sopa de alho francês**
	PRATO	**Pá de porco assado com arroz e salada**	**Pescada assada no forno com arroz seco e legumes salteados(couve coração e cenoura)** [4]	**Massa à Lavrador**	**Salada russa com atum, ovo e maionese, salada** [2 4]	**Bife de perú grelhado com esparguete em calda de tomate, salada** [1 3]	**Solha frita com arroz de feijão branco e brócolos**	**Frango assado com batata e salada**
	DIETA	Pá de porco assado com arroz e salada	Lombinhos de pescada no forno com arroz branco e legumes cozidos[4]	Carne estufada com ervilhas e esparguete	Salada russa com atum, ovo e maionese, salada [2 4]	Frango estufado ao natural com cenoura e esparguete cozida [1 3]	Pescada cozida com batata e legumes [4]	Frango assado com batata ao natural e legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	**Leite Creme**
JANTAR	SOPA	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	**Mousse de chocolate**	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: **1.** cereais que contém glutén, **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 26/4/21 a 30/4/21

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	**Sopa de abóbora com cenoura**	**Sopa de coração**	**Creme de legumes**	**Sopa de penca e feijão**	**Caldo verde**	**Sopa de feijão verde**	**Creme de cenoura e brócolos**
	PRATO	**Arroz de pescada salada**[4]	**Jardineira de carne**	**Salada de pota, ovo cozido com arroz e feijão frade, molho verde** [2 3 14]	**Frango estufado com ervilhas, cenoura e esparguete, salada**	**Sardinha frita com arroz de tomate e salada** [4]	**Pá de porco estufada ao natural com arroz colorido**	**Filete de Bacalhau com batata e feijão verde**
	DIETA	Arroz de pescada ao natural [4]	Massa cozida com carne estufada ao natural [1 3]	Pescada grelhada com arroz branco [4]	Frango estufado com cenoura e esparguete cozida	Raia grelhada com arroz fresco e brócolos cozidos[4]	Pá de porco estufada ao natural com arroz colorido	Bacalhau cozido com batata e feijão verde
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	**Bolo**
JANTAR	SOPA	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**
	SOBREMESA	**Gelatina**	Fruta da Época	Fruta da Época	**Aletria**	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: **1.** cereais que contém glutén, **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 03/5/21 a 07/5/21

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	**Sopa de alho francês e cenoura**	**Sopa de penca e feijão vermelho**	**Creme de brócolos**	**Canja**	**Sopa de espinafres com grão**	**Caldo verde**	**Sopa de repolho**
	PRATO	**Lasanha (de carne), salada**[137]	**Pescada cozida com ovo, batata cozida e legumes** [4]	**Bife de frango grelhado com massa macarrão de legumes**	**Red-fish assado no forno ao natural com arroz e colorido** [4]	**Coxa de perú assada com arroz e salada**	**Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão e hortaliças**	**Costelinha assada com arroz e feijão preto, salada**
	DIETA	Bife de perú grelhado com arroz branco	Salmão grelhado com batata cozida e legumes [4]	Bife de frango grelhado com massa macarrão de legumes	Filetes de pescada no forno ao natural c/ arroz de cenoura [4]	Carne estufada ao natural com massa cozida[13]	Pescada grelhada com arroz de tomate e feijão branco	Costelinha assada com arroz e legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	**Pudim**
JANTAR	SOPA	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**	**Sopa de legumes**
	SOBREMESA	**Mousse de Chocolate**	Fruta da Época	Fruta da Época	**Gelatina**	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: **1.** cereais que contém glutén, **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