Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

3/5/21 a 07/5/21

Segunda	**Sopa**	Sopa de feijão verde
	Prato	Salmão grelhado com batata cozida e brócolos [4]
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida e brócolos [4]
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	**Sopa**	Sopa de nabiças
	Prato	Rojões com arroz seco e salada
	Dieta	Arroz com fêvera grelhada
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	**Sopa**	Sopa de penca com feijão vermelho
	Prato	Filetes de pescada com arroz e legumes salteados [134]
	Dieta	Peixe cozido com massa cozida e legumes[134]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	**Sopa**	Sopa de couve coração e abóbora
	Prato	Coelho estufado com ervilhas, cenoura, feijão verde e batatas
	Dieta	Coelho estufado ao natural com batata
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	**Sopa**	Creme de brócolos
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão e hortaliças[134]
	Dieta	Filete de pescada grelhado com arroz branco[4]
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:
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.

Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

10/5/21 a 14/5/21

Segunda	**Sopa**	Sopa de alho francês
	Prato	Fevera de porco grelhada com massa esparguete e molho de tomate[13]
	Dieta	Fevera de porco grelhada com massa esparguete cozida[13]
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	**Sopa**	Sopa de abóbora com cenoura
	Prato	Salada russa[4]
	Dieta	Batata cozida com peixe cozido[4]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	**Sopa**	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Massa à Lavrador [13]
	Dieta	Carne estufada ao natural com massa cozida [13]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	**Sopa**	Sopa de penca
	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
Sexta	**Sopa**	Sopa de favas
	Prato	Frango assado com puré salada mista[3 7]
	Dieta	Frango assada ao natural com batata
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:
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;

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.

Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

17/5/21 a 21/5/21

Segunda	**Sopa**	Sopa de abobora e feijão verde
	Prato	Lombos de pescada gratinada com molho de legumes com arroz de cenoura, salada[4]
	Dieta	Lombos de pescada assada ao natural com arroz de cenoura, salada[4]
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	**Sopa**	Sopa de penca com feijão vermelho
	Prato	Pá de porco assada com arroz e feijão preto
	Dieta	Pá de porco assada com arroz seco
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	**Sopa**	Sopa de abobora e feijão verde
	Prato	Polvo cozido com salada de feijão frade e molho verde [2]
	Dieta	Polvo cozido cozida com batata e brocolos [2]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	**Sopa**	Sopa de couve coração
	Prato	Bife de perú grelado com arroz de ervilhas salada
	Dieta	Bife de perú grelhado com ervilhas, arroz e salada
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	**Sopa**	Sopa de espinafres e cenoura
	Prato	Peixe assado no forno e batata assada, salada [2 4]
	Dieta	Pescada cozida com massa cozida [2 4]
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:
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.

Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira

Ementa Semanal ATL

24/05/21 a 28/05/21

Segunda	**Sopa**	Sopa de penca e feijão vermelho
	Prato	Pá de porco assada com arroz e legumes salteados
	Dieta	Pá de porco assada ao natural com arroz branco
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça	**Sopa**	Sopa de brocolos
	Prato	Bacalhau à Gomes Sá [4 3]
	Dieta	Bacalhau cozido com batata e legumes
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta	**Sopa**	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Fevera grelhada com massa cozida e salada [1 3]
	Dieta	Carne estufada ao natural com massa cozida[1 3]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta	**Sopa**	Sopa de feijão verde
	Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate, salada [1 4 3 7]
	Dieta	Filetes de pescada grelhados com arroz branco[4 7]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta	**Sopa**	Creme de legumes
	Prato	Frango estufado com ervilhas e cenoura, massa esparguete e salada[1 3]
	Dieta	Frango estufado ao natural com ervilhas e cenoura, massa esparguete cozida[1 3]
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:
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