

ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO, AÇÃO SOCIAL E
DEFESA DO AMBIENTE

ADN

Semana de 06 de dezembro a 12 de dezembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Grão com couve lombarda	Repolho		Purê de couve-flor com coentros	Feijão-verde
Prato principal	Abrótea no forno com arroz de cenoura ⁽⁴⁾	Borrego guisado com esparguete ⁽¹⁾	FERIADO	Grão com espinafres ⁽¹²⁾ e carne	Salada russa de pescada e ovo ^{(3) (4)}
Salada	Alface, cenoura e beterraba	Alface, cebola, milho		Cenoura, tomate, couve-roxa	Pepino, tomate e alface
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época

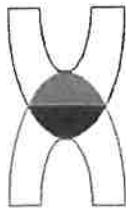
A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contém glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lara Casas

12/12/21

5(11/2021)



ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO, ACÇÃO SOCIAL E
DEFESA DO AMBIENTE

ADN

Semana de 13 de dezembro a 19 de dezembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Puré de brócolos	Creme de coentros	Macedónia	Alho francês	Feijão vermelho com couve lombarda
Prato principal	Frango no forno acompanhado de batata corada	Tintureira ⁽⁴⁾ de coentrada com arroz branco	Jardineira de peru acompanhada	Feijão frade acompanhado de atum e ovo ⁽³⁾ / ⁽⁴⁾	Tirinhas de frango estufadas com alho-francês e esparguete ⁽¹⁾
Salada	Curgete, cenoura e cebola	Pepino, tomate e pimento	Beterraba, cenoura e tomate	Feijão verde, cenoura e cebola	Alface, tomate e couve-roxa
Sobremesa	Fruta da época/Pudim de caramelo ⁽³⁾	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Carla Caldas

12/12/21

5/11/2021