



ADA - ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO, ACÇÃO SOCIAL E DEFESA DO AMBIENTE

Semana de 04 de abril a 08 de abril

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Espinafres	Caldo verde	Juliana	Creme de brócolos com cenoura	Grão com couve-lombarda
Prato principal	Caldeirada de peixe ⁽⁴⁾	Bifes de peru com cogumelos acompanhados de esparguete ⁽¹⁾	Feijão frade com atum e ovo ^{(3)/(4)}	Jardineira de frango	Filetes de pescada gratinados ^{(4)/(7)} com arroz de cenoura
Salada	Milho, couve-roxa e tomate	Pepino, cenoura e alface	Feijão-verde, cenoura e cebola	Alface, cenoura e beterraba	Alface, tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta da época/gelatina com fruta	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾

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 Lopes

122 N

29/03/2022



ADA - ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO, AÇÃO SOCIAL E DEFESA DO AMBIENTE

Semana de 11 de abril a 15 de abril

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Agrião	Ervilhas e cenoura	Creme de couve-flor com coentros	Creme de abóbora e espinafres	
Prato principal	Pá de porco estufada com ervilhas acompanhada de esparguete ⁽¹⁾	Corvina ⁽⁴⁾ estufada com puré de batata	Carnes mistas (porco e frango) com feijão e massa ⁽¹⁾	Pescada ⁽⁴⁾ no forno em cama de espinafres com arroz	
Salada	Alface, cenoura e milho	Alface, tomate e beterraba	Cenoura, pepino e couve-roxa	Curgete, cenoura e cebola	FERIADO
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	

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,

Lara Carasco
1212N
21/03/2022



ADA - ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO, ACÇÃO SOCIAL E DEFESA DO AMBIENTE

Semana de 18 de abril a 22 de abril

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Macedónia de legumes	Creme de brócolos com feijão branco	Feijão-verde	Nabiça	Nabo com espinafres
Prato principal	Massa de atum ^{(1)/(4)} com cenoura, couve-flor, milho e ervilhas	Tirinhas de peru estufadas com alho-francês acompanhadas de arroz	Bacalhau à Gomes de Sá ^{(3)/(4)}	Frango assado acompanhado de esparguete ⁽¹⁾	Red-fish ⁽⁴⁾ com molho de limão acompanhado de arroz de ervilhas
Salada	Alface, tomate e cenoura	Curgete, pimento e beringela	Alface, couve em juliana e couve-roxa	Beterraba, milho e tomate	Cenoura, cebola e pepino
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾

A refeição pode conter ou conter 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) Alpo e produtos à base de alpo; (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) Tremeço e produtos à base de tremeço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lara Caldas

12/03/2022

27/03/2022



ADA - ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO, AÇÃO SOCIAL E DEFESA DO AMBIENTE

Semana de 25 de abril de 29 de abril

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa		Feijão vermelho com juliana	Brócolos	Couve-coração com cenoura	Agrião
Prato principal		Abrótea ⁽⁴⁾ de tomatada acompanhada de arroz	Rancho	Pescada ⁽⁴⁾ cozida com batata	Arroz à Valenciana
Salada	FERIADO				
Sobremesa		Alface, couve em juliana e milho	Beterraba, cenoura e tomate	Brócolos, cenoura e curgete	Alface, tomate e cebola
Pão		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
		Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alérgenos: (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 Gonçalves

1212 N

21/03/2022