

ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO, AÇÃO SOCIAL E

DEFESA DO AMBIENTE

Semana de 20 de setembro a 24 de setembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Feijão frade com nabiça	Couve coração	Espinafres	Creme de couve-flor com coentros	Caldo verde
Prato principal	Abrótea ⁽⁴⁾ no forno com arroz de cenoura	Peru estufado com cenoura acompanhado de massa ⁽¹⁾	Pescada gratinada ⁽⁴⁾⁽⁷⁾ acompanhada de arroz de ervilhas	Cozido de grão acompanhado de salada	Empadão de atum ⁽⁴⁾ acompanhado de salada
Salada	Alface, cenoura e beterraba	Cenoura, milho e tomate	Alface, pepino e couve-roxa	Tomate, cebola e cenoura	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época/Salada de fruta	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

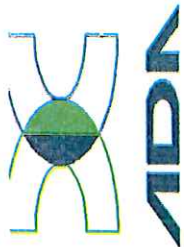
A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) 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,

Lara Correia

12/12/20

19/8/2019



Semana de 27 de setembro a 01 de outubro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Alho-francês com cenoura	Grão com nabiça	Aipo com coentros	Creme de abóbora e espinafres	Repolho
Prato principal	Arroz tostado ⁽³⁾ e salada	Feijão frade com atum e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾	Frango com esparguete ⁽¹⁾	Carapau ⁽⁴⁾ com batata	Jardineira de vitela
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	Couve lombarda, cenoura e feijão verde	Curgete, cenoura e alface	Juliana de legumes (alho francês, cebola e cenoura)	Cenoura, tomate e couve-roxa
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A refeição pode 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) 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

12/2/27

19/09/2027