

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

Semana de 02 de maio a 06 de maio

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Feijão frade com nabíça	Alface	Creme de cenoura com couve branca	Caldo verde	Nabo com espinafres
Prato principal	Atum com ovo, batata e cenoura (3)(4) com azeite e vinagre	Almôndegas em molho de tomate com esparguete (1)	Arroz de bacalhau (4)	Franco estufado com ervilhas e batata	Massa fusili gratinada com pescada, cogumelos e espinafres (1)(4)(12)
Salada	Curgete, pimento e beringela	Couve lombarda, cenoura e feijão-verde	Alface, pepino e milho	Cenoura, tomate e pimento	Alface, cebola e milho
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)

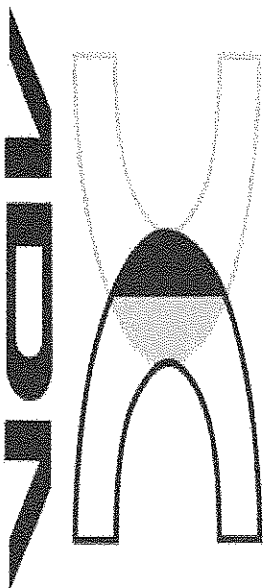
A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7)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

1212 N

20/10/2022



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

Semana de 09 de maio a 13 de maio

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Espinafres	Macedónia de legumes	Creme de ervilhas com coentros	Juliana	Creme de brócolos com cenoura
Prato principal	Arroz de pato	Grão com bacalhau, ovo (3)/(4) e batata	Bifinhos de peru de cebolada com massa fusilli (1)	Marruca (4) no forno com molho de cenoura, arroz e salada	Rolo de carne com molho de cogumelos (12) acompanhado de puré de batata
Salada	Alface, cenoura e pepino	Curgete, pimento e beringela	Cenoura, alface e tomate	Ervilhas, cenoura e milho	Alface, beterraba e cenoura
Sobremesa	Fruita da época e gelatina	Fruita da época	Fruita da época	Fruita da época	Fruita da época
Pão	Pão de mistura (1)	Pão de mistura (1)	Pão de mistura (1)	Pão de mistura (1)	Pão de mistura (1)

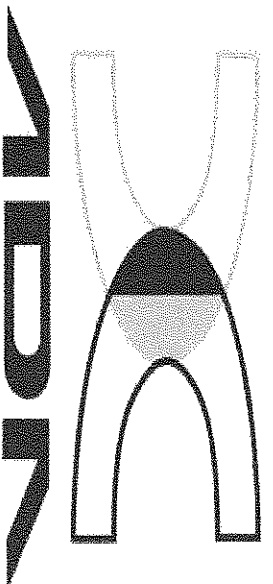
A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contém glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) 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) Tramoço e produtos à base de tramoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Carla Lopes

12122

25/4/2022



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

Semana de 16 de maio a 20 de maio

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Feijão-verde	Creme de couve-flor com alho-francês	Creme de abóbora e espinafres	Feijão vermelho com couve lombarda	Agrião
Prato principal	Massa de frango com feijão ⁽¹⁾	Lombos de pescada ⁽⁴⁾ estufados com legumes salteados e batata	Stroganoff de peru ⁽⁷⁾ acompanhado de esparguete ⁽¹⁾	Arroz de atum com macedónia de legumes ⁽⁴⁾ e salada	Ervilhas com ovos ⁽³⁾ e salada
Salada	Tomate, couve-roxa e cenoura	Couve em juliana, beterraba e milho	Curgete, pimento e beringela	Tomate, milho e cenoura	Alface, couve em juliana e couve-roxa
Sobremesa	Fruita da época	Fruita da época	Fruita da época	Fruita da época	Fruita da época
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾

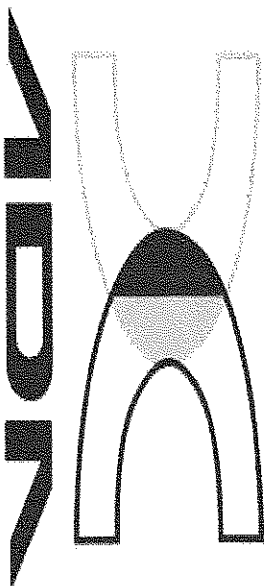
A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoados e produtos à base de amendoados; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Alho e produtos à base de alho; (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,

Luca Laureano

12122

20/4/2022



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

Semana de 23 de maio a 27 de maio

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Alho-francês	Feijão branco com espinafres	Caldo verde	Couve-lombarda	Creme de brócolos com coentros
Prato principal	Bacalhau ⁽⁴⁾ com broa acompanhado de batata e salada	Esparguete ⁽¹⁾ à bolonhesa acompanhada de salada	Agorda de alho (pescada e ovo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	Rancho	Tiras de pota ⁽¹⁴⁾ com arroz e salada
Salada	Pimento, cebola e alface	Beringela, tomate e cenoura	Milho, couve-roxa e alface	Couve em juliana, beterraba e cenoura	Cebola, tomate e alface
Sobremesa	Fruita da época/gelatina com fruta	Fruita da época	Fruita da época	Fruita da época	Fruita da época
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾

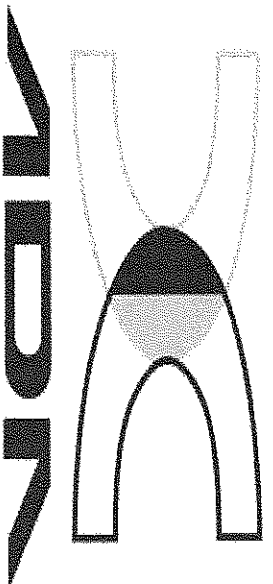
A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alérgenos: (1) Cereais que contém glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Alipo e produtos à base de alipo; (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 Cardoso

B1212

27/01/2002



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

Semana de 30 de maio a 03 de junho

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Agrião	Creme de abóbora e espinafres	Creme de couve-flor com coentros	Grão com nabiça	Grelos
Prato principal	Pá de porco estufada com ervilhas, esparguete ⁽¹⁾ e salada	Feijão frade com pescada, ovo, batata e cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾	Arroz de aves em cama de legumes e salada	Massa fusili gratinada com peixe, cogumelos e espinafres ⁽¹⁾⁽⁴⁾	Jardineira de frango acompanhada de salada
Salada	Alface, cenoura e milho	Pepino, couve-roxa e cebola	Curgete, cenoura e alface	Milho, pimento e cebola	Alface, couve em juliana e couve-roxa
Sobremesa	Fruta da época/pera cozida	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⁾

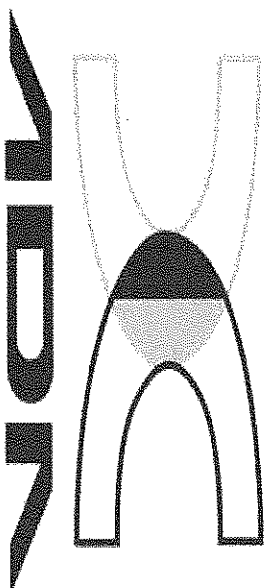
A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contém glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Alipo e produtos à base de alipo; (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 Carrasco

ADA

22/05/2022



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

Semana de 06 de junho de 10 de junho

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Espinafres	Feijão-vermelho com hortaliça	Juliana	Macedónia de legumes	
Prato principal	Solha ⁽⁴⁾ no forno com molho de limão acompanhada de arroz	Peru assado com laranja acompanhado de batata assada	Arroz de bacalhau ⁽⁴⁾ com espinafres	Vitela guisada com esparguete ⁽¹⁾	FERIADO
Salada	Cenoura, alface e tomate	Curgete, pimento e beringela	Alface, beterraba e cenoura	Alface, pepino e milho	
Sobremesa	Fruita da época	Fruita da época	Fruita da época	Fruita da época	
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	

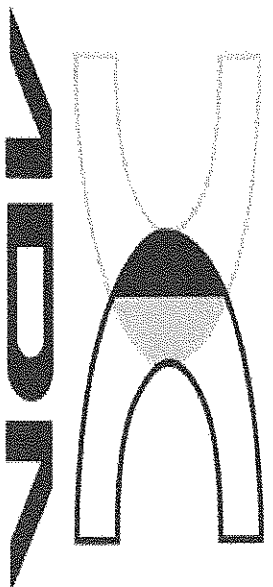
A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contém glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7)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

Carla Lourenço

12121

9/6/2022



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

Semana de 13 de junho de 17 de junho

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Caldo verde	Couve branca com cenoura ripada	Agrião		Grão com espinafres
Prato principal	Arroz de carnes com feijão branco, couve lombardo e cenoura	Tintureira ⁽⁴⁾ de coentrada acompanhada de arroz	Frango estufado com alho-francês, esparguete ⁽¹⁾	FERIADO	Empadão (puré de batata) de vitela
Salada	Alface, cenoura e tomate	Couve-roxa, couve em juliana e milho	Tomate, cenoura e pepino		Alface, beterraba e cebola
Sobremesa	Fruta da época/salada de frutas	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⁾

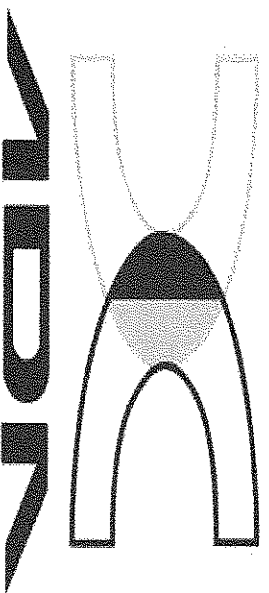
A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoiros e produtos à base de amendoiros; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) 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) Trêmço e produtos à base de trêmço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Carla Capasso

1212 N

91512522



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

Semana de 20 de junho de 24 de junho

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Alho-francês	Creme de brócolos com cenoura	Nabo com cenoura	Feijão-verde	Creme de ervilhas com cenoura
Prato principal	Caldeirada de peixe ⁽⁴⁾	Bifes de peru com cogumelos acompanhados de massa fusilli ⁽¹⁾	Salada russa de atum e ovo ^{(3)/(4)}	Frango assado acompanhado de esparguete ⁽¹⁾	Filetes de pescada gratinados ^{(4)/(7)} com arroz de cenoura
Salada	Curgete, couve-roxa e cenoura	Alface, pimento e milho	Pepino, beterraba e tomate	Alface, ervilhas e milho	Cenoura, alface e tomate
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 contém um dos seguintes alérgenos: (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) Amendoiros e produtos à base de amendoiros; (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) Tremçoço e produtos à base de tremçoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lara Lopes

12122

9/512522