

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

Semana de 05 de setembro a 09 de setembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de couve-flor com coentros	Couve branca com cenoura ripada	Feijão vermelho com juliana	Couve-lombarda	Repolho
Prato principal	Empadão (batata) de atum ⁽⁴⁾ com ervilhas e cenoura	Carne de peru estufada com alho-francês e massa ⁽¹⁾	Agorda de alho (pescada e ovo) ^{(1)/(3)/(4)}	Frango assado acompanhado de arroz de milho e cenoura	Bacalhau ⁽⁴⁾ com broa acompanhado de bata
Salada	Couve em juliana, beterraba e milho	Curgete, beringela e pimento	Alface, tomate e pepino	Alface, beterraba e milho	Couve-roxa, alface e tomate
Sobremesa	Fruita da época/maçã assada	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⁾

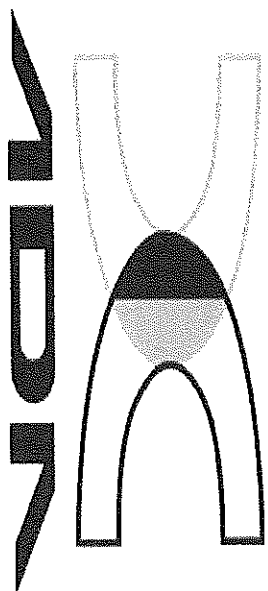
A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7)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

A Nutricionista,

Carla Correia

121220

30/8/2022



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

Semana de 12 de setembro a 16 de setembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Caldo verde	Creme de brócolos com feijão branco	Agrião	Creme de cenoura com ovo (3)	Alface
Prato principal	Vitela com macedónia de legumes e batata	Tintureira (4) de coentrada acompanhada de arroz	Rancho	Caldeirada de peixe (4)	Arroz de aves em cama de legumes
Salada	Milho, couve-roxa e tomate	Couve lombarda, cenoura e feijão-verde	Milho, tomate e pepino	Alface, pimento e couve-roxa	Alface, cenoura e beterraba
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)

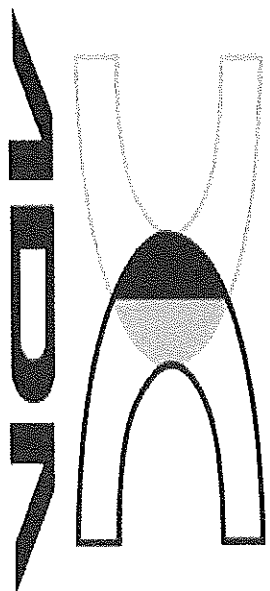
A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alérgenos: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoados e produtos à base de amendoados; (6) Soja e produtos à base de soja; (7)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

12/2/22

30/09/2022



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

Semana de 19 de setembro a 23 de setembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Macedónia de legumes	Grão com nabíça	Feijão-verde	Creme de cenoura com massinhas (1)	Nabo com espinafres
Prato principal	Massa de atum (1)(4) com cenoura, couve-flor, milho e ervilhas	Perna de peru assada com laranja e arroz de legumes	Bacalhau à Gomes de Sá (3)(4)	Strogonoff (7) de frango acompanhado de esparguete (1)	Red-fish (4) com molho de limão acompanhado de batata
Salada	Alface, cenoura e tomate	Pepino, tomate e couve-roxa	Alface, couve em juliana e milho	Cenoura, pepino e couve-roxa	Cebola, pimento e cenoura
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)

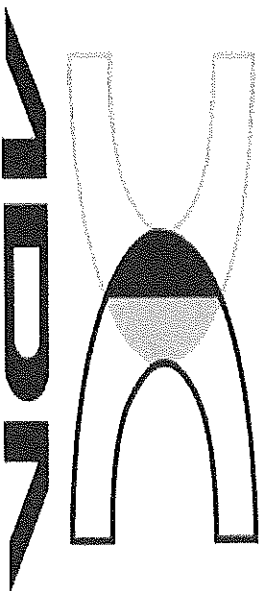
A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alérgenos: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite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

A Nutricionista,

Lara Carrasco

12122

30/8/2022



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

Semana de 26 de setembro a 30 de setembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Juliana	Cenoura com couve branca	Creme de ervilhas com coentros	Grelhos	Creme de brócolos com cenoura
Prato principal	Arroz à Valenciana	Grão com bacalhau, ovo (3)(4) e batata	Bifinhos de frango de cebolada com arroz de legumes	Pescada (4) em cama de espinafres acompanhada de batata	Empadão (puré de batata) de vitela
Salada	Curgete, beringela e pepino	Alface, couve em juliana e couve-roxa	Cenoura, pepino e tomate	Beterraba, cenoura e cebola	Alface, couve em juliana e milho
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 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 Soares

12/2/22

30/9/2022