



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

Semana de 05 de junho a 09 de junho

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Alface	Feijão frade com nabiça	Creme de cenoura com couve branca	FERIADO	Nabo com espinafres
Prato principal	Açorda de alho com bacalhau e ovo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	Almôndegas em molho de tomate com esparguete ⁽¹⁾	Arroz de pescada ⁽⁴⁾ com coentros		Salada russa de atum ⁽³⁾⁽⁴⁾
Salada	Tomate, cenoura e pepino	Alface, milho e pimento	Beterraba, cenoura e cebola		Couve-roxa, couve em juliana e tomate
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 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,

Lara Carrasco 1212N

19 de maio de 2023



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

Semana de 12 de junho a 16 de junho

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Feijão-verde	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹⁾	Caldo verde	Ervilhas com cenoura	Grelas
Prato principal	Bifes de peru de cebolada com esparguete ⁽¹⁾	Grão com bacalhau, batata e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾	Perna de peru no forno acompanhado de puré de batata	Solha gratinada ⁽⁴⁾⁽⁷⁾ acompanhada de arroz de cenoura	Frango em molho de tomate com batata
Salada	Alface, tomate e cenoura	Milho, beterraba e cebola	Cenoura, curgete e beringela	Pepino, tomate e alface	Couve em juliana, beterraba 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 CARRASCO 1212N

19 de maio de 2023



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

Semana de 19 de junho a 23 de junho

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Macedónia	Juliana	Creme de couve-flor com alho-francês	Brócolos	Feijão branco com espinafres
Prato principal	Tintureira ⁽⁴⁾ estufada com puré de batata	Arroz de aves tostado ⁽³⁾	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾	Frango assado com esparguete ⁽¹⁾	Empadão (puré de batata) de atum com ervilhas e cenoura ⁽⁴⁾
Salada	Pepino, tomate e couve-roxa	Beterraba, cenoura e pimento	Milho, cebola e tomate	Alface, pimento e pepino	Alface, beringela e couve-roxa
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 CARRASCO 1212N

19 de maio de 2023



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

Semana de 26 de junho a 30 de junho

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de cenoura com couve branca	Alho-francês com cenoura	Grão com couve-lombarda	Nabo com espinafres	Creme de alho-francês com couve-flor
Prato principal	Arroz à Valenciana	Massinha de abrótea com ervilhas, cenoura e couve-flor ⁽¹⁾⁽⁴⁾	Strogonoff de frango ⁽⁷⁾ com arroz de legumes	Caldeirada de peixe ⁽⁴⁾	Jardineira de peru
Salada	Cenoura, tomate e couve-roxa	Alface, cenoura e tomate	Beringela, pimento e cebola	Milho, pepino e cenoura	Alface, beringela 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 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 rijá; (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 1212N

19 de maio de 2023