



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	<b>FERIADO</b>	Nabo com espinafres
Prato principal	Açorda de alho com bacalhau e ovo <sup>(1)(3)(4)</sup>	Almôndegas em molho de tomate com esparguete <sup>(1)</sup>	Arroz de pescada <sup>(4)</sup> com coentros		Salada russa de atum <sup>(3)(4)</sup>
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 <sup>(1)</sup>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pão de mistura <sup>(1)</sup>

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 12 de junho a 16 de junho

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

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 19 de junho a 23 de junho

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

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
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com couve branca	Alho-francês com cenoura	Grão com couve-lombarda	Nabo com espinafres	Creme de alho-francês com couve-flor
<b>Prato principal</b>	Arroz à Valenciana	Massinha de abrótea com ervilhas, cenoura e couve-flor <sup>(1)(4)</sup>	Strogonoff de frango <sup>(7)</sup> com arroz de legumes	Caldeirada de peixe <sup>(4)</sup>	Jardineira de peru
<b>Salada</b>	Cenoura, tomate e couve-roxa	Alface, cenoura e tomate	Beringela, pimento e cebola	Milho, pepino e cenoura	Alface, beringela e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>

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) 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