



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

Semana de 01 de maio a 05 de maio

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	FERIADO	Caldo verde	Feijão vermelho com espinafres	Juliana	Creme de brócolos com cenoura
Prato principal		Grão com bacalhau, ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾ e batata	Bifinhos de frango de cebolada com arroz de legumes	Cação ⁽⁴⁾ no forno com batata	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos acompanhadas de massa fusili ⁽¹⁾⁽¹²⁾
Salada		Cenoura, milho e pepino	Alface, couve-roxa e tomate	Feijão-verde, cenoura e curgete	Beterraba, pepino e alface
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 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

12 de abril de 2023



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

Semana de 08 de maio a 12 de maio

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de couve-flor com alho-francês	Creme de brócolos com feijão branco	Macedónia	Couve-lombarda	Agrião
Prato principal	Arroz de atum ⁽⁴⁾ com ervilhas e cenoura	Frango estufado com alho-francês e batata	Açorda de alho (pescada e ovo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	Peru assado no forno com esparguete ⁽¹⁾	Arroz de bacalhau ⁽⁴⁾ com espinafres
Salada	Cenoura, alface e beringela	Milho, cebola e tomate	Cenoura, alface e tomate	Couve-roxa, pimento e beringela	Pepino, tomate e cebola
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

12 de abril de 2023



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

Semana de 15 de maio a 19 de maio

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹⁾	Feijão-verde	Creme de brócolos com cenoura	Alho-francês	Grão com nabiça
Prato principal	Rolo de carne com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ acompanhado de puré de batata ⁽⁷⁾	Peixe espada ⁽⁴⁾ no forno com molho de cenoura, arroz	Strogonoff ⁽⁷⁾ de frango acompanhado de arroz de ervilhas	Feijão frade com atum, ovo e batata ⁽³⁾⁽⁴⁾	Vitela estufada com massa ⁽¹⁾
Salada	Tomate, pepino e milho	Couve em juliana, couve-roxa e cenoura	Alface, pepino e tomate	Couve-flor, cenoura e milho	Curgete, cenoura e alface
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

12 de abril de 2023



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

Semana de 22 de maio a 26 de maio

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Brócolos	Ervilhas com coentros	Creme de couve-flor com cenoura	Couve-branca com cenoura ripada	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾
Prato principal	Massa fusili gratinada com bacalhau, cogumelos e espinafres ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	Arroz de pato ⁽¹²⁾	Solha ⁽⁴⁾ no forno com molho de limão acompanhada de batata	Frango assado acompanhado de esparguete ⁽¹⁾	Salada de pescada ⁽⁴⁾ com batata, cenoura, ervilhas e milho
Salada	Alface, cenoura e cebola	Pepino, tomate e couve-roxa	Cenoura, curgete e beringela	Couve em juliana, beterraba e milho	Pepino, tomate e alface
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

12 de abril de 2023



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

Semana de 29 de maio a 02 de junho

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Agrião	Feijão-verde	Feijão vermelho com juliana	Creme de abóbora com massinhas ⁽¹⁾	Juliana
Prato principal	Arroz de carnes com feijão branco, couve lombarda e cenoura	Empadão de pescada ⁽⁴⁾⁽⁷⁾ (puré de batata)	Esparguete à bolonhesa ⁽¹⁾	Corvina ⁽⁴⁾ estufada com pimentos acompanhada de arroz	Jardineira de peru
Salada	Alface, cenoura e pimento	Milho, ervilhas e cenoura	Couve roxa, tomate e cebola	Pimento, alface e milho	Cenoura, pepino e alface
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época Gelado de leite ⁽⁷⁾	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

12 de abril de 2023