



Semana de 04 de outubro a 10 de outubro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Feijão-verde	FERIADO	Feijão vermelho com couve lombarda	Alface	Macedónia de legumes
	Grão com bacalhau, ovo e batata (3)/(4)		Corvina (4) estufada com puré de batata (7)	Vitela guisada com feijão verde e batata	Medalhões de pescada (4) no forno com arroz de cenoura
Salada	Feijão-verde, cenoura e couve-flor		Alface, cenoura e couve-roxa	Milho, cebola e cenoura	Beterraba, tomate e alface
	Fruta da época/pera cozida		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Sobremesa					

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) 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,

laea laeasw

12/12/21

9/19/2021



ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO, ACÇÃO SOCIAL E

DEFESA DO AMBIENTE

Semana de 11 de outubro a 17 de outubro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Caldo verde	Couve branca com cenoura ripada	Juliana	Creme de alho-francês com feijão branco	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾
Prato principal	Ervilhas com ovos ⁽³⁾	Caldeirada de peixe ⁽⁴⁾	Bifes de frango com cogumelos ⁽¹²⁾ acompanhados de arroz branco	Lombos de pescada de cebolada com massa ^{(1)/(4)}	Jardineira de peru
Salada	Couve roxa, milho e cebola	Alface, pepino e tomate	Curgete, cenoura e alface	Cenoura, tomate e cebola	Beterraba, alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

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) Tremeço e produtos à base de tremeço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lara Lareiro
12/2/21

9/9/2021



Semana de 18 de outubro a 24 de outubro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Alface	Juliana com feijão vermelho	Agrião	Creme de brócolos	Abóbora com espinafres
Prato principal	Tintureira ⁽⁴⁾ de coentrada com arroz	Peito de frango de tomatada com massa ⁽¹⁾	Feijão frade com atum, ovo e batata ^{(3)/(4)}	Lombo de porco estufado com massa ⁽¹⁾	Arroz de pescada ⁽⁴⁾
Salada	Alface, cenoura e milho	Cenoura, cebola e tomate	Feijão verde, cenoura e tomate	Curgete, beringela e pepino	Alface, tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A refeição pode conter ou conter 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 Carasco

1212 N

9/9/2021



ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO, AÇÃO SOCIAL E

DEFESA DO AMBIENTE

Semana de 25 de outubro a 31 de outubro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de couve-flor com coentros	Feijão frade com nabiça	Alho-francês com cenoura	Creme de nabo e agrião	Repolho
Prato principal	Jardineira de vitela	Salada russa de atum ⁽³⁾⁽⁴⁾	Arroz de pato ⁽³⁾	Peixe espada assado ⁽⁴⁾ com batata	Almôndegas em molho de tomate com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾
Salada	Couve-roxa, tomate e cenoura	Alface, tomate e cenoura	Beterraba, pimento e alface	Juliana de legumes (alho francês, cebola e cenoura)	Milho, alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A refeição pode conter ou conter 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 Carreas

12/12/21

9/9/2021