



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

Semana de 28 de novembro a 02 de dezembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Alho francês	Creme de brócolos com feijão branco	Caldo verde		Agrião
Prato principal	Abrótea ⁽⁴⁾ de tomatalada acompanhada de arroz	Jardineira de frango	Pescada ⁽⁴⁾ de cebolada com puré de batata ⁽⁷⁾	FERIADO	Arroz de atum com macedónia de legumes ⁽⁴⁾
Salada	Alface, cebola e milho	Curgete, couve roxa e cenoura	Tomate, pepino e pimento		Alface, tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta da época/pudim de caramelo ^{(3)/(7)}	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alérgenos: (1) Cereais que contém 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 Carreira
1212-N

7/11/2022



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

Semana de 05 de dezembro a 09 de dezembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Macedónia	Creme de abóbora e espinafres	Creme de ervilhas com couve-flor		Creme de brócolos com cenoura
Prato principal	Peru estufado acompanhado de arroz de ervilhas	Bacalhau à Gomes de Sá	Frango assado acompanhado de esparguete ⁽¹⁾	FERIADO	Arroz de carnes com feijão branco, couve lombarda e cenoura
Salada	Couve em juliana, beterraba e milho	Tomate, alface e pimento	Pepino, couve roxa e tomate		Alface, cenoura e cebola
Sobremesa	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) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lara Carriasso

121222

7/11/2022



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

Semana de 12 de dezembro a 16 de dezembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Feijão frade com nabiça	Alface	Creme de cenoura com couve branca	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾	Nabo com espinafres
Prato principal	Atum com ovo, batata e cenoura ^{(3)/(4)} com azeite e vinagre	Almôndegas em molho de tomate com esparguete ⁽¹⁾	Arroz de bacalhau ⁽⁴⁾	Rancho	Massa fusili gratinada com pescada, cogumelos e espinafres ^{(1)/(4)/(12)}
Salada	Alface, cenoura e beterraba	Alface, couve em juliana e milho	Couve lombarda, cenoura e feijão-verde	Cenoura, pepino e couve roxa	Alface, pimento e tomate
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 alérgenos: (1) Cereais que contém 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) Alpo e produtos à base de alpo; (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 Carrazo
REN

7/11/2022