



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

### Semana de 01 de abril a 05 de abril

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	<b>FERIADO</b>	Agrião	Creme de brócolos com coentros	Grão com couve lombarda	Cenoura com couve-flor
Prato principal		Bifinhos de peru com cogumelos acompanhados de esparguete <sup>(1)</sup>	Abrótea <sup>(4)</sup> estufada acompanhada de macedónia de legumes e batata	Frango com molho de limão acompanhado de esparguete <sup>(1)</sup>	Açorda de alho (pescada e ovo) <sup>(1)(3)(4)</sup>
Salada		Beterraba, milho e cenoura	Alface, cenoura e tomate	Curgete, beringela e pepino	Alface, tomate e cebola
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 rijas; (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

18 de março de 2024



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

Semana de 08 de abril a 12 de abril

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Sopa</b>	Alho-francês	Creme de cenoura com couve branca	Macedónia de legumes	Creme de couve-flor com coentros	Feijão vermelho com juliana
<b>Prato principal</b>	Carnes mistas (frango e peru) com feijão e massa <sup>(1)</sup>	Pescada gratinada <sup>(4)(7)</sup> acompanhada de arroz de cenoura	Frango estufado com alho francês acompanhado de esparguete <sup>(1)</sup>	Arroz de tomate com douradinhos <sup>(4)</sup>	Peru assado com laranja, puré de batata <sup>(7)</sup>
<b>Salada</b>	Milho, couve roxa e cebola	Brócolos, cenoura e curgete	Couve em juliana, couve roxa e tomate	Milho, pepino e pimento	Alface, cenoura e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/pera cozida	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 rijia; (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

18 de março de 2024



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

### Semana de 15 de abril a 19 de abril

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Sopa</b>	Juliana	Grão com espinafres	Creme de brócolos com alho-francês	Creme de cenoura com ovo <sup>(3)</sup>	Creme de coentros
<b>Prato principal</b>	Maruca <sup>(4)</sup> no forno com molho de cenoura e arroz	Almôndegas acompanhadas de esparguete <sup>(1)</sup>	Solha <sup>(4)</sup> no forno com molho de limão acompanhada de batata	Arroz à Valenciana	Salada russa de pescada <sup>(3)(4)</sup>
<b>Salada</b>	Curgete, pimento e beringela	Pepino, cenoura e alface	Feijão-verde, cenoura e milho	Brócolos, cenoura e curgete	Alface, pimento 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 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

18 de março de 2024



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

Semana de 22 de abril a 26 de abril

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Caldo verde	Couve branca com cenoura ripada	Feijão branco com cenoura	<b>FERIADO</b>	Creme de brócolos com alho-francês
Prato principal	Frango estufado acompanhado de arroz de ervilhas	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>(3)(4)</sup>	Panados <sup>(1)(3)</sup> no forno com esparguete <sup>(1)</sup>		Esparguete à bolonhesa <sup>(1)</sup>
Salada	Couve em juliana, beterraba e cenoura	Alface, pimento e milho	Couve-roxa, cebola e cenoura		Cenoura, milho 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 rijas; (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

18 de março de 2024



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

Semana de 29 de abril a 03 de maio

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Couve-lombarda	Ervilhas com cenoura	<b>FERIADO</b>	Creme de cenoura com massinhas <sup>(1)</sup>	Creme de alho-francês com coentros
Prato principal	Massinha de abrótea com ovo, ervilhas e cenoura <sup>(1)(3)(4)</sup>	Arroz tostado		Strogonoff de peru <sup>(7)</sup> acompanhado de esparguete <sup>(1)</sup>	Empadão de atum <sup>(4)</sup> (puré de batata)
Salada	Pepino, cenoura e alface	Milho, couve roxa e tomate		Couve em juliana, alface e cenoura	Beringela, tomate e milho
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 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

18 de março de 2024