



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

Semana de 31 de março a 04 de abril

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Espinafres	Creme de brócolos com feijão branco	Cenoura com couve-flor	Alface	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹⁾
Prato principal	Salada russa de atum ⁽³⁾⁽⁴⁾	Frango estufado com cenoura e esparguete ⁽¹⁾	Açorda de cação ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	Perna de peru assada no forno com arroz de legumes	Caldeirada de peixe ⁽⁴⁾
Salada	Alface, pimento e milho	Couve em juliana, beterraba e cenoura	Curgete, pepino e beringela	Alface, cenoura e cebola	Milho, couve-roxa e tomate
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) Tremçoço e produtos à base de tremçoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lara Carrasco 1212 N

25 de fevereiro de 2025

Semana de 07 de abril a 11 de abril

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Repolho	Feijão frade com nabiça	Feijão-verde	Macedónia de legumes	Agrião com cenoura
Prato principal	Almôndegas ⁽¹⁾⁽³⁾ em molho de tomate com esparguete ⁽¹⁾	Perca ⁽⁴⁾ no forno com molho de manteiga e limão acompanhado de arroz	Jardineira de frango acompanhada de salada	Pescada à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾	Arroz à Valenciana
Salada	Cenoura, pepino e couve roxa	Alface, cenoura e beringela	Pimento, tomate e cebola	Alface, couve em juliana e couve roxa	Milho, pepino e tomate
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 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 1212 N

25 de fevereiro de 2025



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

Semana de 14 de abril a 18 de abril

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Feijão branco com nabiça	Nabo com espinafres	Creme de cenoura com couve branca	Caldo verde	FERIADO
Prato principal	Empadão de atum ⁽³⁾⁽⁴⁾ e salada	Carne de porco guisada com feijão-verde e batata	Ervilhas com ovos ⁽³⁾ e salada	Corvina ⁽⁴⁾ estufada com pimentos acompanhada de arroz	
Salada	Couve em juliana, beterraba e cenoura	Cenoura, pepino e couve roxa	Tomate, beterraba e cebola	Alface, tomate e cenoura	
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) Tremço e produtos à base de tremço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lara Carrasco 1212 N

25 de fevereiro de 2025



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

Semana de 21 de abril a 25 de abril

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹⁾	Creme de abóbora e espinafres	Creme de brócolos com cenoura	Feijão vermelho com couve lombarda	FERIADO
Prato principal	Carnes mistas (peru e frango) com feijão e massa ⁽¹⁾	Pescada estufada com puré de batata ⁽⁴⁾⁽⁷⁾	Arroz tostado ⁽³⁾ acompanhado de salada	Salada russa de pescada e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾	
Salada	Alface, tomate e cenoura	Beterraba, milho e tomate	Alface, cenoura e beringela	Milho, couve roxa e tomate	
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 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 1212 N

25 de fevereiro de 2025



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

Semana de 28 de abril a 02 de maio

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Alho-francês	Agrião	Nabo com cenoura	FERIADO	Creme de ervilhas com coentros
Prato principal	Douradinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ no forno com arroz de cenoura	Frango assado acompanhado de esparguete ⁽¹⁾	Grão com bacalhau, ovo, batata e legumes cozidos ⁽³⁾⁽⁴⁾		Filetes de pescada gratinados ⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com arroz de ervilhas
Salada	Alface, tomate e cenoura	Alface, beterraba e milho	Couve-roxa, cenoura e cebola		Brócolos, cenoura e curgete
Sobremesa	Fruta da época/gelatina com fruta	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 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 1212 N

25 de fevereiro de 2025