



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

Semana de 04 de dezembro a 08 de dezembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Caldo verde	Macedónia	Creme de ervilhas e couve-flor	Couve-coração	FERIADO
Prato principal	Arroz à Valenciana ⁽¹⁴⁾	Pescada cozida, batata e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾	Feijão com massa ⁽¹⁾ e legumes	Douradinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ no forno com arroz de tomate	
Salada	Milho, alface e tomate	Couve-flor, cenoura e feijão-verde	Pepino, cenoura e beterraba	Beringela, pimento e curgete	
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 1212N

16 de novembro de 2023



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

Semana de 11 de dezembro a 15 de dezembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Espinafres	Alho-francês	Juliana	Creme de brócolos com cenoura	Grão com couve lombarda
Prato principal	Caldeirada de peixe ⁽⁴⁾	Bifes de frango de cebolada acompanhados de arroz de cenoura	Açorda de cação ⁽¹⁾⁽⁴⁾	Perna de peru assada com batata	Red-fish ⁽⁴⁾ no forno com arroz de coentros e salada
Salada	Tomate, beterraba e cebola	Alface, couve-roxa e tomate	Alface, tomate e cenoura	Alface, couve em juliana e beringela	Milho, pepino e cenoura
Sobremesa	Fruta da época/arroz doce ⁽⁷⁾	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,

LORA CARRASCO 1212N

16 de novembro de 2023