



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

Semana de 02 de dezembro a 06 de dezembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Repolho	Grão com espinafres	Alho-francês com cenoura	Couve com cenoura ripada	Creme de abóbora com massinhas ⁽¹⁾
Prato principal	Frango assado com arroz de cenoura	Empadão de atum ⁽⁴⁾	Arroz à Valenciana acompanhado	Salada russa de pescada ⁽³⁾⁽⁴⁾	Pá de porco estufada com puré de batata
Salada	Curgete, beringela e pepino	Alface, cenoura e tomate	Couve em juliana, beterraba e milho	Pimento, tomate e couve-roxa	Brócolos, cenoura e curgete
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) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lara Carrasco 1212 N

21 de novembro de 2024



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

Semana de 09 de dezembro a 13 de dezembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Feijão-verde	Creme de couve-flor com alho-francês	Creme de abóbora e espinafres	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾	Feijão vermelho com couve lombarda
Prato principal	Lombos de pescada ⁽⁴⁾ estufados com legumes salteados e batata	Massa de frango com grão ⁽¹⁾	Bacalhau com espinafres ⁽⁴⁾	Esparguete ⁽¹⁾ à bolonhesa	Arroz de pescada ⁽⁴⁾
Salada	Milho, couve-roxa e tomate	Cenoura, cebola e pepino	Beterraba, cenoura e tomate	Alface, tomate e pepino	Curgete, pimento e beringela
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 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

21 de novembro de 2024



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

Semana de 16 de dezembro a 20 de dezembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Alho-francês	Creme de brócolos com coentros	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Prato principal	Arroz de pato ⁽³⁾	Açorda de alho (maruca e ovo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾			
Salada	Milho, couve-roxa e tomate	Beringela, pepino e milho			
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época			
Pão	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

21 de novembro de 2024