



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

Semana de 05 de fevereiro a 09 de fevereiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Macedónia de legumes	Feijão vermelho com juliana	Feijão-verde	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾	Espinafres
Prato principal	Massa de peixe ⁽¹⁾⁽⁴⁾	Frango de fricassé ⁽¹⁾⁽³⁾ acompanhado de arroz	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾	Panados de frango ⁽¹⁾⁽³⁾ com esparguete ⁽¹⁾	Feijão frade com atum, ovo, batata, cenoura ⁽³⁾⁽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 rijã; (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,

LORA CARRASCO 1212N

22 de janeiro de 2024



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

Semana de 12 de fevereiro a 16 de fevereiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL	Caldo verde	Grão com couve-lombarda
Prato principal				Caldeirada de peixe ⁽⁴⁾	Arroz à Valenciana
Salada				Alface, couve em juliana e couve roxa	Milho, pepino e tomate
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 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,

Lora Carrasco 1212N

22 de janeiro de 2024



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

Semana de 19 de fevereiro a 23 de fevereiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹⁾	Creme de couve-flor com alho-francês	Espinafres	Creme de cenoura com couve branca	Creme de brócolos com feijão branco
Prato principal	Lombos de pescada ⁽⁴⁾ estufados com legumes salteados e batata	Bifinhos de peru de cebolada com arroz de cenoura	Empadão de atum (batata) com ervilhas e cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾	Esparguete à bolonhesa ⁽¹⁾	Douradinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ no forno com arroz de tomate
Salada	Alface, milho e pepino	Pimento, tomate e cebola	Cenoura, pepino e couve roxa	Beterraba, cenoura e tomate	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 1212N

22 de janeiro de 2024

Semana de 26 de fevereiro a 01 de março

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Caldo verde	Couve branca com cenoura ripada	Alho-francês	Creme de ervilhas e couve-flor	Juliana
Prato principal	Arroz de carnes com feijão branco, couve lombardo e cenoura	Tintureira ⁽⁴⁾ de coentrada acompanhada de arroz	Frango estufado com alho-francês, esparguete ⁽¹⁾	Açorda de alho (pescada e ovo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	Peito de peru recheado com cenoura, esparguete ⁽¹⁾
Salada	Alface, tomate e cenoura	Beterraba, milho e tomate	Alface, cenoura e beringela	Milho, couve roxa e tomate	Couve em juliana, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época/salada de frutas	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 1212N

22 de janeiro de 2024