



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

Semana de 03 de fevereiro a 07 de fevereiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Alface	Macedónia de legumes	Grão com repolho	Alho-francês com cenoura	Espinafres
Prato principal	Feijão frade com atum, ovo, cenoura e batata ⁽³⁾⁽⁴⁾	Peito de frango de tomatada com puré de batata ⁽⁷⁾	Pescada ⁽⁴⁾ de coentrada com arroz	Almôndegas em molho de salsa com esparguete ⁽¹⁾	Arroz de bacalhau ⁽⁴⁾ e espinafres
Salada	Alface, tomate e cenoura	Alface, beterraba e milho	Couve-roxa, cenoura e cebola	Pepino, tomate e milho	Brócolos, cenoura e curgete
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 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 1212 N

06 de janeiro de 2025



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

Semana de 10 de fevereiro a 14 de fevereiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de abóbora com massinhas ⁽¹⁾	Agrião	Feijão branco com cenoura	Feijão-verde	Creme de brócolos com alho-francês
Prato principal	Frango estufado com alho francês acompanhado de arroz de ervilhas	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾	Esparguete à bolonesa ⁽¹⁾	Empadão de atum com puré de batata, ervilhas e cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾	Perna de peru assada com alecrim acompanhado de arroz de cenoura
Salada	Pepino, cenoura e alface	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	Beringela, beterraba e milho	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 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

06 de janeiro de 2025



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

Semana de 17 de fevereiro a 21 de fevereiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Juliana	Ervilhas e coentros	Creme de alho-francês com couve-flor	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾	Creme de coentros
Prato principal	Pescada no forno ⁽⁴⁾ com legumes e batata	Rolo de carne no forno com esparguete ⁽¹⁾	Açorda de cação ⁽¹⁾⁽⁴⁾	Arroz tostado ⁽³⁾	Salada russa de atum ⁽³⁾⁽⁴⁾
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 1212 N

06 de janeiro de 2025



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

Semana de 24 de fevereiro a 28 de fevereiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Macedónia de legumes	Grão com espinafres	Creme de couve-flor com coentros	Creme de abóbora e espinafres	Juliana
Prato principal	Pá de porco estufada com ervilhas e esparguete ⁽¹⁾	Corvina ⁽⁴⁾ estufada com puré de batata ⁽⁷⁾	Carnes mistas (peru e frango) com feijão e massa ⁽¹⁾	Pescada ⁽⁴⁾ no forno em cama de espinafres com arroz	Tortilha ⁽³⁾ de legumes e frango
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	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

06 de janeiro de 2025