



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

### Semana de 01 de janeiro a 05 de janeiro

| Prato           | Segunda-feira | Terça-feira   | Quarta-feira   | Quinta-feira                                  | Sexta-feira                      |
|-----------------|---------------|---------------|--|---|----------------------------------|
| Sopa            | <b>FÉRIAS</b> | <b>FÉRIAS</b> | Ervilhas com cenoura                                   | Creme de abóbora com massinhas <sup>(1)</sup> | Nabo com espinafres              |
| Prato principal |               |               | Frango assado acompanhado de esparguete <sup>(1)</sup> | Arroz de peixe <sup>(4)</sup>                 | Ervilhas com ovos <sup>(3)</sup> |
| Salada          |               |               | Cenoura, milho e cebola                                | Alface, tomate e pepino                       | Pimento, beterraba e cenoura     |
| Sobremesa       |               |               | Fruta da época   | Fruta da época                                | Fruta da época                   |
| Pão             |               |               | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                          | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                 | Pão de mistura <sup>(1)</sup>    |

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) Tremçoço e produtos à base de tremçoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

LORA CARRASCO 1212N

18 de dezembro de 2023

Semana de 08 de janeiro a 12 de janeiro

| Prato                  | Segunda-feira   | Terça-feira                               | Quarta-feira                        | Quinta-feira  | Sexta-feira  |
|------------------------|---|---|-------------------------------------|---|--|
| <b>Sopa</b>            | Feijão-verde  | Creme de couve-flor com coentros          | Creme de abóbora e espinafres       | Repolho   | Feijão vermelho com couve lombarda                       |
| <b>Prato principal</b> | Arroz de atum com macedónia de legumes <sup>(4)</sup> | Massa de frango com feijão <sup>(1)</sup> | Caldeirada de peixe <sup>(4)</sup>  | Bifinhos de peru com alho-francês acompanhados de esparguete <sup>(1)</sup> | Peixe-espada <sup>(4)</sup> limado acompanhado de batata |
| <b>Salada</b>          | Curgete, beringela e pepino                           | Alface, cenoura e tomate                  | Couve em juliana, beterraba e milho | Pimento, tomate e couve-roxa  | Brócolos, cenoura e curgete                              |
| <b>Sobremesa</b>       | Fruta da época/maçã assada                            | Fruta da época                            | Fruta da época                      | Fruta da época  | Fruta da época   |
| <b>Pão</b>             | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>             | Pão de mistura <sup>(1)</sup>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                            |

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

18 de dezembro de 2023



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

### Semana de 15 de janeiro a 19 de janeiro

| Prato                  | Segunda-feira                 | Terça-feira   | Quarta-feira                  | Quinta-feira  | Sexta-feira   |
|------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|---|---|
| <b>Sopa</b>            | Alho-francês                  | Couve branca com cenoura ripada                                     | Juliana                       | Creme de brócolos com cenoura                       | Feijão frade com nabiça   |
| <b>Prato principal</b> | Rancho                        | Pescada gratinada <sup>(4)(7)</sup> acompanhada de arroz de cenoura | Jardineira de frango          | Açorda de alho (pescada e ovo) <sup>(1)(3)(4)</sup> | Almôndegas <sup>(1)(3)</sup> em molho de tomate com esparguete <sup>(1)</sup> |
| <b>Salada</b>          | Milho, couve-roxa e tomate    | Cenoura, cebola e pepino  | Beterraba, cenoura e tomate   | Alface, tomate e pepino                             | Curgete, pimento e beringela  |
| <b>Sobremesa</b>       | Fruta da época                | Fruta da época  | Fruta da época                | Fruta da época                                      | Fruta da época  |
| <b>Pão</b>             | Pão de mistura <sup>(1)</sup> | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                       | Pão de mistura <sup>(1)</sup> | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   |

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

18 de dezembro de 2023



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

### Semana de 22 de janeiro a 26 de janeiro

| Prato                  | Segunda-feira  | Terça-feira   | Quarta-feira                             | Quinta-feira   | Sexta-feira   |
|------------------------|--|---|--|--|---|
| <b>Sopa</b>            | Espinafres   | Grão com nabiça   | Feijão-verde                             | Juliana  | Creme de brócolos com cenoura                                 |
| <b>Prato principal</b> | Maruca <sup>(4)</sup> no forno com molho de cenoura, arroz | Rolo de carne com molho de cogumelos <sup>(12)</sup> com de puré de batata <sup>(7)</sup> | Pescada <sup>(4)</sup> cozida com batata | Carne mistas estufadas (peru e frango) com feijão e massa <sup>(1)</sup> | Douradinhos <sup>(1)(3)(4)</sup> no forno com arroz de tomate |
| <b>Salada</b>          | Milho, couve-roxa e tomate                                 | Beringela, pepino e milho   | Brócolos, cenoura e feijão-verde         | Beterraba, cenoura e tomate  | Alface, couve em juliana, couve-roxa                          |
| <b>Sobremesa</b>       | Fruta da época   | Fruta da época  | Fruta da época                           | Fruta da época   | Fruta da época  |
| <b>Pão</b>             | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                              | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   | Pão de mistura <sup>(1)</sup>            | Pão de mistura <sup>(1)</sup>  | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                 |

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) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lora Carrasco 1212N

18 de dezembro de 2023



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

### Semana de 29 de janeiro a 02 de fevereiro

| Prato                  | Segunda-feira                         | Terça-feira   | Quarta-feira  | Quinta-feira   | Sexta-feira  |
|------------------------|---------------------------------------|---|---|--|--|
| <b>Sopa</b>            | Caldo verde                           | Agrião  | Creme de couve-flor com coentros                              | Feijão branco com espinafres   | Grelas   |
| <b>Prato principal</b> | Arroz tostado <sup>(3)</sup>          | Corvina <sup>(4)</sup> estufada com puré de batata <sup>(7)</sup> | Perna de peru assada com alecrim, massa fusili <sup>(1)</sup> | Salada de bacalhau com cenoura, batata, ervilhas, milho e ovo cozido <sup>(3)(4)</sup> | Strogonoff de frango <sup>(7)</sup> acompanhado de esparguete <sup>(1)</sup> |
| <b>Salada</b>          | Couve em juliana, beterraba e cenoura | Brócolos, cenoura e curgete                                       | Alface, milho e pepino  | Alface, tomate e cenoura   | Pepino, tomate e couve-roxa  |
| <b>Sobremesa</b>       | Fruta da época                        | Fruta da época  | Fruta da época  | Fruta da época   | Fruta da época   |
| <b>Pão</b>             | Pão de mistura <sup>(1)</sup>         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                     | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                 | Pão de mistura <sup>(1)</sup>  | Pão de mistura <sup>(1)</sup>  |

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

18 de dezembro de 2023