



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

Semana de 06 de janeiro a 10 de janeiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Macedónia de legumes	Grão com nabiça	Agrião	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾	Espinafres com cenoura
Prato principal	Pescada cozida com ovo e batata ⁽³⁾⁽⁴⁾	Frango de fricassé ⁽¹⁾⁽³⁾ com puré de batata ⁽⁷⁾	Açorda de alho (maruca e ovo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	Panados de frango ⁽¹⁾⁽³⁾ com esparguete ⁽¹⁾	Arroz de atum com macedónia de legumes ⁽⁴⁾
Salada	Cenoura, brócolos e feijão-verde	Couve roxa, couve em juliana e pepino	Cenoura, milho e cebola	Alface, tomate e pepino	Pimento, beterraba e cenoura
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 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,

Lara Carrasco 1212 N

16 de dezembro de 2024



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

Semana de 13 de janeiro a 17 de janeiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹⁾	Ervilhas e cenoura	Creme de brócolos com cenoura	Alho-francês	Caldo verde
Prato principal	Rolo de carne com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ com puré de batata ⁽⁷⁾	Douradinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ no forno com arroz de tomate	Strogonoff ⁽⁷⁾ de frango acompanhado de esparguete ⁽¹⁾	Maruca ⁽⁴⁾ no forno com molho de cenoura e arroz	Jardineira de peru
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	Alface, cenoura e tomate	Legumes salteados (cenoura, brócolos e couve-flor)	Pimento, tomate e couve-roxa	Alface, 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

16 de dezembro de 2024



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

Semana de 20 de janeiro a 24 de janeiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Feijão-verde	Creme de abóbora e espinafres	Creme de brócolos com coentros	Feijão branco com espinafres	Grelas
Prato principal	Açorda de tomate com maruca ⁽¹⁾⁽⁴⁾	Corvina ⁽⁴⁾ de cebolada com puré de batata ⁽⁷⁾	Bifinhos de peru com cogumelos acompanhados de esparguete ⁽¹⁾	Salada de pescada com batata, cenoura, ervilhas, milho e ovo cozido ⁽³⁾⁽⁴⁾	Frango estufado com arroz de coentros
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/ gelatina	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

16 de dezembro de 2024

Semana de 27 de janeiro a 31 de janeiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de coentros	Feijão frade com nabiça	Creme de couve-flor com cenoura	Couve-branca com cenoura ripada	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾
Prato principal	Arroz à Valenciana	Solha ⁽⁴⁾ no forno com molho de limão acompanhada de batata	Frango assado acompanhado de arroz de legumes	Massa fusili gratinada com bacalhau, cogumelos e espinafres ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	Peru estufado com cenoura e ervilhas com puré de batata ⁽⁷⁾
Salada	Milho, couve-roxa e tomate	Brócolos, cenoura e feijão-verde	Beringela, pepino e milho	Beterraba, cenoura e tomate	Alface, couve em juliana, couve-roxa
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 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,

Lara Carrasco 1212 N

16 de dezembro de 2024