



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

Semana de 03 de junho a 07 de junho

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Repolho	Grão com espinafres	Juliana	Couve com cenoura ripada	Caldo verde
Prato principal	Frango assado com batata frita	Empadão de atum ⁽⁴⁾	Arroz à Valenciana	Tiras de pota ⁽¹⁴⁾ guisadas com batatas e ervilhas	Panados de frango ⁽¹⁾⁽³⁾ no forno com esparguete ⁽¹⁾
Salada	Alface, cenoura e tomate	Couve roxa, couve em juliana e pepino	Cenoura, milho e cebola	Alface, tomate e pepino	Pimento, beterraba e cenoura
Sobremesa	Fruta da época/gelatina com fruta	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

20 de maio de 2024



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

Semana de 10 de junho a 14 de junho

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	FERIADO	Creme de couve-flor com alho-francês	Creme de abóbora e espinafres	Agrião	Feijão vermelho com couve lombarda
Prato principal		Rancho	Lombos de pescada ⁽⁴⁾ estufados com batata	Ervilhas com ovos ⁽³⁾	Douradinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ no forno com arroz de tomate
Salada		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
Pão		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

20 de maio de 2024



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

Semana de 17 de junho a 21 de junho

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Alho-francês	Creme de cenoura com couve branca	Macedónia	Creme de couve-flor com coentros	Ervilhas com cenoura
Prato principal	Jardineira de frango	Pescada gratinada ⁽⁴⁾⁽⁷⁾ acompanhada de arroz de cenoura	Carnes mistas (frango e peru) com feijão e massa ⁽¹⁾	Red-fish com molho de limão acompanhado de batata e salada	Lombo assado no forno com arroz de legumes
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 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) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

LARA CARRASCO 1212N

20 de maio de 2024



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

Semana de 24 de junho a 28 de junho

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Juliana	Feijão frade com nabiça	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾	Alho-francês com cenoura	Creme de abóbora e espinafres
Prato principal	Maruca ⁽⁴⁾ no forno com molho de cenoura acompanhada de arroz	Almôndegas acompanhadas de esparguete ⁽¹⁾	Salada russa de pescada ⁽³⁾⁽⁴⁾	Arroz tostado ⁽³⁾	Massa de atum com cenoura, couve-flor e milho ⁽¹⁾⁽⁴⁾
Salada	Milho, couve-roxa e tomate	Beringela, pepino e milho	Brócolos, cenoura e feijão-verde	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 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

20 de maio de 2024