



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

Semana de 06 de maio a 10 de maio

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Espinafres	Grão com nabiça	Feijão-verde	Juliana	Creme de brócolos com cenoura
Prato principal	Rolo de carne com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ com de puré de batata ⁽⁷⁾	Douradinhos ⁽¹⁾⁽⁴⁾ no forno com arroz de legumes	Tirinhas de peru estufadas com alho-francês e esparguete ⁽¹⁾	Cação ⁽⁴⁾ de coentrada com batata e salada	Frango acerejado acompanhado de arroz de ervilhas
Salada	Alface, tomate e cenoura	Pepino, tomate e couve-roxa	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 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) Tremço e produtos à base de tremço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

LARA CARRASCO 1212N

22 de abril de 2024

Semana de 13 de maio a 17 de maio

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Agrião	Feijão-vermelho com hortaliça	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹⁾	Macedónia de legumes	Alface
Prato principal	Massa de atum com cenoura, curgete e ervilha em molho e tomate ⁽¹⁾⁽⁴⁾	Perna de peru assada com alecrim acompanhada de arroz de cenoura	Peixe espada ⁽⁴⁾ no forno com batata a murro	Vitela guisada com esparguete ⁽¹⁾	Salada de pescada com ovo, batata, cenoura e milho ⁽³⁾⁽⁴⁾
Salada	Curgete, beringela e pepino	Alface, cenoura e tomate	Couve em juliana, beterraba e milho	Pimento, tomate e couve-roxa	Brócolos, cenoura e curgete
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 1212N

22 de abril de 2024

Semana de 20 de maio a 24 de maio

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Alho-francês	Creme de couve-flor com coentros	Caldo verde	Ervilhas com coentros	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾
Prato principal	Arroz tostado	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾	Esparguete à bolonhesa ⁽¹⁾	Lombos de pescada ⁽⁴⁾ no forno com legumes salteados e batata	Massa de frango com feijão ⁽¹⁾
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

22 de abril de 2024

Semana de 27 de maio a 31 de maio

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de abóbora com massinhas ⁽¹⁾	Feijão frade com nabiça	Creme de cenoura com couve branca	FERIADO	Nabo com espinafres
Prato principal	Salada russa de pescada e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾ com azeite e vinagre	Bifes de peru com cogumelos ⁽¹²⁾ acompanhados de esparguete ⁽¹⁾	Açorda de tomate (ovo e maruca) ⁽³⁾⁽⁴⁾		Massa fusili gratinada com pescada, cogumelos e espinafres ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾
Salada	Milho, couve-roxa e tomate	Beringela, pepino e milho	Alface, cenoura e tomate		Alface, couve em juliana, couve-roxa
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 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) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

LARA CARRASCO 1212N

22 de abril de 2024