



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

Semana de 05 de maio a 08 de maio

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de brócolos com cenoura	Espinafres	Repolho	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾	Grão com nabiça
Prato principal	Arroz de carnes com feijão branco, couve lombardo e cenoura	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾	Tirinhas de frango com alho-francês, esparguete ⁽¹⁾	Maruca ⁽⁴⁾ de coentrada acompanhada de arroz	Arroz tostado ⁽³⁾
Salada	Alface, pimento e milho	Couve em juliana, beterraba e cenoura	Curgete, pepino e beringela	Alface, cenoura e cebola	Milho, couve-roxa 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) Tremço e produtos à base de tremço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

LARA CARRASCO 1212 N

01 de abril de 2025

Semana de 12 de maio a 16 de maio

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Alface	Creme de brócolos com feijão branco	Creme de cenoura com couve branca	Alho-francês	Nabo com espinafres
Prato principal	Açorda de alho com bacalhau e ovo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	Almôndegas em molho de salsa com esparguete ⁽¹⁾	Pescada ⁽⁴⁾ no forno com batata e salada	Bifinhos de peru com cogumelos ⁽¹²⁾ acompanhados de massa fusili ⁽¹⁾	Pota guisada com ervilhas e batatas ⁽¹⁴⁾
Salada	Pimento, tomate e cebola	Alface, cenoura e beringela	Alface, milho e pepino	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 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

01 de abril de 2025



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

Semana de 19 de maio a 23 de maio

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Juliana	Creme de abóbora com massinhas ⁽¹⁾	Cenoura com couve-flor	Ervilhas com cenoura	Macedónia
Prato principal	Bifes de peru ⁽¹⁾⁽³⁾ panados no forno com esparguete ⁽¹⁾ e salada	Feijão frade com atum, cenoura, batata e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾	Perna de peru no forno com arroz de cenoura e salada	Açorda de tomate (maruca e ovo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	Rolo de carne no forno com arroz de milho
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

01 de abril de 2025



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

Semana de 26 de maio a 30 de maio

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Couve branca	Creme de couve-flor com alho-francês	Juliana com feijão vermelho	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾	Caldo verde
Prato principal	Douradinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ no forno com arroz de tomate	Bifinhos de peru de fricassé ⁽³⁾ acompanhados de massa fusili ⁽¹⁾	Corvina ⁽⁴⁾ de cebolada com puré de batata ⁽⁷⁾	Frango com molho de limão acompanhado de esparguete ⁽¹⁾	Empadão de batata de atum com cenoura e ervilhas ⁽⁴⁾
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/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

01 de abril de 2025