



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

Semana de 03 de março a 07 de março

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL	Alho-francês com cenoura	Feijão vermelho com couve lombarda
Prato principal				Bifinhos de peru de cebolada acompanhados de puré de batata ⁽⁷⁾	Arroz de atum com macedónia de legumes ⁽⁴⁾
Salada				Curgete, beringela e pepino	Alface, tomate e cebola
Sobremesa				Fruta da época	Fruta da época
Pão				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 1212 N

06 de janeiro de 2025



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

Semana de 10 de março a 14 de março

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Feijão-verde	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹⁾	Espinafres e cenoura	Ervilhas com cenoura	Creme de brócolos e coentros
Prato principal	Frango de fricassé ⁽¹⁾⁽³⁾ com esparguete ⁽¹⁾	Grão com bacalhau, batata e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾	Rolo de carne com cogumelos acompanhado de puré de batata ⁽⁷⁾	Massada de peixe ⁽¹⁾⁽⁴⁾	Frango em molho de tomate acompanhado de arroz de legumes
Salada	Milho, couve roxa e cebola	Brócolos, cenoura e curgete	Couve em juliana, couve roxa e tomate	Milho, pepino e pimento	Alface, cenoura 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 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

06 de janeiro de 2025



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

Semana de 17 de março a 21 de março

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Feijão branco com espinafres	Creme de couve-flor com alho-francês	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾	Macedónia de legumes	Juliana
Prato principal	Maruca ⁽⁴⁾ no forno com molho de cenoura acompanhada de arroz	Frango assado acompanhado de esparguete ⁽¹⁾	Empadão de peixe (batata) com ervilhas e cenoura ⁽⁴⁾⁽⁷⁾	Arroz de pato ⁽³⁾	Douradinhos ⁽¹⁾⁽⁴⁾ no forno com massa fusili ⁽¹⁾
Salada	Curgete, pimento e beringela	Pepino, cenoura e alface	Feijão-verde, cenoura e milho	Brócolos, cenoura e curgete	Alface, pimento e milho
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

06 de janeiro de 2025



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

Semana de 24 de março a 28 de março

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Caldo verde	Couve branca com cenoura ripada	Agrião	Alho-francês	Grão com repolho
Prato principal	Arroz de carnes de aves com feijão branco, couve lombardo e cenoura	Abrótea ⁽⁴⁾ de coentrada acompanhada de batata	Peito de peru recheado com cenoura, massa fusili ⁽¹⁾	Red-fish ⁽⁴⁾ no forno com molho de limão e batata	Esparguete ⁽¹⁾ à bolonhesa
Salada	Pepino, cenoura e alface	Milho, couve roxa e tomate	Alface, cenoura e tomate	Couve em juliana, alface e cenoura	Beringela, tomate e milho
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 alérgenos: (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

06 de janeiro de 2025