



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

Semana de 06 de março a 10 de março

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Alho-francês	Creme de couve-flor com coentros	Creme de abóbora e espinafres	Feijão vermelho com couve lombarda	Agrião
Prato principal	Empadão de carne (puré de batata) ⁽³⁾⁽⁷⁾	Arroz de atum com macedónia de legumes ⁽⁴⁾	Rolo de carne no forno com arroz de cenoura	Lombos de pescada ⁽⁴⁾ no forno com cenoura e batata	Massa de frango com feijão ⁽¹⁾
Salada	Milho, cenoura e tomate	Alface, couve-roxa e tomate	Pepino, cenoura e tomate	Alface, cebola e beringela	Milho, cenoura e alface
Sobremesa	Fruta da época/maçã assada	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,

Lora Carrasco 1212N

08/02/2023



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

Semana de 13 de março a 17 de março

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Alface	Macedónia de legumes	Grão com nabiça	Alho-francês com cenoura	Espinafres
Prato principal	Salada russa de pescada e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾	Peito de frango de tomatada com puré de batata ⁽⁷⁾	Pescada ⁽⁴⁾ de coentrada com arroz	Almôndegas em molho de tomate com esparguete ⁽¹⁾	Red-fish ⁽⁴⁾ com molho de limão acompanhada de batata
Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	Tomate, milho e pepino	Alface, couve em juliana e couve-roxa	Curgete, cenoura e alface	Pimento, cebola 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 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

08/02/2023



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

Semana de 20 de março a 24 de março

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Repolho	Ervilhas com coentros	Alface	Couve lombarda	Nabo com cenoura
Prato principal	Frango assado com esparguete ⁽¹⁾	Filetes de pescada ⁽⁴⁾ de tomatada acompanhados de arroz	Jardineira de frango	Açorda de alho (pescada e ovo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	Peru estufado com arroz de ervilhas e salada
Salada	Cenoura, milho e tomate	Beringela, curgete e pimento	Cenoura, tomate e couve-roxa	Alface, pimento e pepino	Beterraba, 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 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

08/02/2023



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

Semana de 27 de março a 31 de março

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Caldo verde	Creme de alho-francês com couve-flor	Nabo com espinafres	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾	Feijão branco com nabiça
Prato principal	Douradinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ no forno acompanhados de arroz de tomate	Peito de peru recheado com cenoura, esparguete ⁽¹⁾	Pescada ⁽⁴⁾ cozida com batata	Arroz de carnes com feijão branco, couve lombarda e cenoura	Empadão (puré de batata) de peixe com ervilhas ⁽⁴⁾
Salada	Alface, cenoura e tomate	Milho, couve-roxa e tomate	Couve-flor, feijão-verde e cenoura	Cenoura, cebola e pepino	Pimento, curgete 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) Tremço e produtos à base de tremço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

LARA CARRASCO 1212N
08/02/2023