



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

### Semana de 04 de março a 08 de março

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Sopa</b>	Macedónia de legumes	Grão com agrião	Creme de cenoura com ovo <sup>(3)</sup>	Nabiça	Nabo com espinafres
<b>Prato principal</b>	Salada russa de atum e ovo <sup>(3)(4)</sup> com azeite e vinagre	Frango assado acompanhado de esparguete <sup>(1)</sup>	Arroz de bacalhau e espinafres <sup>(4)</sup>	Vitela estufada com ervilhas e batata	Massa fusili gratinada com pescada, cogumelos e espinafres <sup>(1)(4)(12)</sup>
<b>Salada</b>	Cenoura, pepino e couve roxa	Alface, milho e pepino	Pimento, tomate e cebola	Alface, cenoura e beringela	Beterraba, milho e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>

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) Tremçoço e produtos à base de tremçoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

LARA CARRASCO 1212N

19 de fevereiro de 2024



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

### Semana de 11 de março a 15 de março

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Sopa</b>	Juliana	Caldo verde	Creme de cenoura com massinhas <sup>(1)</sup>	Feijão vermelho com couve lombarda	Agrião
<b>Prato principal</b>	Massa de frango com feijão <sup>(1)</sup>	Lombos de pescada <sup>(4)</sup> estufados com legumes salteados e batata	Arroz de pato	Massinha de peixe <sup>(1)(4)</sup>	Rolo de carne com cenoura e arroz de legumes
<b>Salada</b>	Milho, couve roxa e cebola	Alface, cenoura e tomate	Couve em juliana, pepino e tomate	Milho, pimento e beterraba	Brócolos, cenoura e curgete
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>

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

19 de fevereiro de 2024



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

### Semana de 18 de março a 22 de março

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Sopa</b>	Alface	Creme de brócolos com cenoura	Feijão frade com nabiça	Alho-francês com cenoura	Espinafres
<b>Prato principal</b>	Arroz de atum com macedónia de legumes <sup>(4)</sup>	Peito de frango de tomatada com puré de batata <sup>(7)</sup>	Corvina <sup>(4)</sup> de cebolada com arroz de cenoura	Almôndegas em molho de tomate com esparguete <sup>(1)</sup>	Red-fish <sup>(4)</sup> com molho de limão acompanhada de batata
<b>Salada</b>	Alface, couve em juliana e couve-roxa	Curgete, pimento e beringela	Feijão-verde, cenoura e couve lombardo	Alface, tomate e milho	Pepino, cenoura e cebola
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>

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

19 de fevereiro de 2024