



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

Semana de 04 de novembro a 08 de novembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Couve branca	Alho-francês	Creme de brócolos com feijão branco	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹⁾	Caldo verde
Prato principal	Açorda de cação ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	Bifinhos de peru com cogumelos acompanhados de esparguete ⁽¹⁾	Corvina ⁽⁴⁾ de cebolada com puré de batata ⁽⁷⁾	Lombo de porco estufado com arroz de coentros	Pota guisada com ervilhas e batatas ⁽¹⁴⁾
Salada	Alface, tomate e cenoura	Alface, beterraba e milho	Couve-roxa, cenoura e cebola	Pepino, tomate e milho	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 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) Tremçoço e produtos à base de tremçoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lara Carrasco 1212 N

14 de outubro de 2024



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

Semana de 11 de novembro a 15 de novembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Agrião	Couve branca com cenoura ripada	Brócolos com cenoura	Creme de ervilhas e couve-flor	Couve coração
Prato principal	Carnes mistas (frango e peru) estufadas com feijão e massa ⁽¹⁾	Tintureira ⁽⁴⁾ de coentrada acompanhada de arroz	Frango estufado com alho-francês, esparguete ⁽¹⁾	Douradinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ no forno com arroz de ervilhas	Rolo de carne no forno acompanhado de esparguete ⁽¹⁾
Salada	Pepino, cenoura e alface	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	Beringela, beterraba e milho	Alface, couve em juliana e couve roxa	Milho, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época/ salada de frutas	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

14 de outubro de 2024

Semana de 18 de novembro a 22 de novembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Feijão-verde	Espinafres	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾	Macedónia	Creme de grão e coentros
Prato principal	Frango com esparguete, espinafres e tomate aos cubos ⁽¹⁾ , com salada	Douradinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ no forno com arroz de legumes	Empadão de carne de aves ⁽³⁾⁽⁷⁾	Feijão frade com atum, ovo, batata e cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾	Bifinhos de frango de fricassé ⁽¹⁾⁽³⁾ com esparguete ⁽¹⁾
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

14 de outubro de 2024



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

Semana de 25 de novembro a 29 de novembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Nabo com cenoura	Creme de couve-flor com feijão branco	Juliana	Caldo verde	Agrião
Prato principal	Massa de atum e legumes gratinada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾	Rolo de carne com puré de batata ⁽⁷⁾	Açorda de alho (pescada e ovo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	Peru assado no forno com arroz de legumes	Salada russa de atum e ovo ⁽³⁾⁽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	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) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lara Carrasco 1212 N

14 de outubro de 2024