



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

### Semana de 06 de novembro a 10 de novembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Sopa</b>	Alho-francês	Creme de cenoura com couve branca	Juliana	Creme de couve-flor com coentros	Feijão vermelho com juliana
<b>Prato principal</b>	Carnes mistas (frango e peru) com feijão e massa <sup>(1)</sup>	Pescada gratinada <sup>(4)(7)</sup> acompanhada de arroz de cenoura	Jardineira de frango	Massa de peixe <sup>(1)(4)</sup> com coentros	Lombo assado no forno com arroz de legumes
<b>Salada</b>	Alface, tomate e cenoura	Milho, pepino e tomate	Curgete, beringela e pimento	Cenoura, cebola e pepino	Milho, couve-roxa 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) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lara Carrasco 1212N

23 de outubro de 2023



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

### Semana de 13 de novembro a 17 de novembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Sopa</b>	Macedónia de legumes	Creme de brócolos com feijão branco	Feijão-verde	Caldo verde	Nabo com espinafres
<b>Prato principal</b>	Massa de atum com ovo, cenoura, couve-flor, milho e ervilhas <sup>(1)(3)(4)</sup>	Tirinhas de peru estufadas com alho-francês acompanhadas de arroz	Red-fish <sup>(4)</sup> com molho de limão acompanhado de batata	Frango assado acompanhado de esparguete <sup>(1)</sup>	Douradinhos <sup>(1)(3)</sup> no forno acompanhados de arroz de ervilhas
<b>Salada</b>	Pepino, cenoura e alface	Beterraba, milho e tomate	Alface, tomate e cenoura	Alface, couve em juliana e pepino	Milho, couve-roxa e cenoura
<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

23 de outubro de 2023



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

### Semana de 20 de novembro a 24 de novembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Sopa</b>	Agrião	Creme de abóbora e espinafres	Creme de cenoura com ovo <sup>(3)</sup>	Grão com nabiça	Grelos
<b>Prato principal</b>	Esparguete à bolonhesa <sup>(1)</sup>	Feijão frade com pescada, ovo, batata <sup>(3)(4)</sup>	Arroz de pato	Bacalhau no forno com broa e batata <sup>(4)</sup>	Bifinhos de peru de cebolada com massa fusili <sup>(1)</sup>
<b>Salada</b>	Alface, tomate e cenoura	Cenoura, feijão-verde e milho	Curgete, cenoura e pepino	Alface, pimento e milho	Tomate, beterraba 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) Tremço e produtos à base de tremço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lora Carrasco 1212N

23 de outubro de 2023



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

Semana de 27 de novembro a 01 de dezembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Couve-coração	Alho-francês e cenoura	Creme de brócolos com coentros	Ervilhas com cenoura	<b>FERIADO</b>
Prato principal	Açorda de alho (pescada e ovo) <sup>(1)(3)(4)</sup>	Bifinhos de peru com cogumelos acompanhados de esparguete <sup>(1)</sup>	Salada de pescada com batata, cenoura, ervilhas e milho <sup>(3)(4)</sup>	Empadão de vitela (puré de batata) <sup>(3)(7)</sup> com salada	
Salada	Cenoura, pepino e tomate	Alface, couve-roxa e tomate	Pimento, cebola e cenoura	Beterraba, milho e tomate	
Sobremesa	Fruta da época/gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Pão	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

23 de outubro de 2023