



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

Semana de 02 de outubro a 06 de outubro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Caldo verde	Feijão frade com nabiça	Creme de couve-flor com coentros	FERIADO	Juliana
Prato principal	Empadão de atum (puré de batata) ⁽³⁾⁽⁴⁾	Vitela guisada com esparguete ⁽¹⁾	Solha ⁽⁴⁾ no forno com molho de limão acompanhada de arroz		Salada de pescada ⁽⁴⁾ com batata, cenoura, ervilhas e milho
Salada	Milho, couve-roxa e tomate	Pepino, cenoura e alface	Curgete, pimento e beringela		Pepino, beterraba e tomate
Sobremesa	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⁾

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 1212N

25 de setembro de 2023

Semana de 09 de outubro a 13 de outubro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de cenoura com couve branca	Couve lombardo	Ervilhas com cenoura	Nabo com espinafres	Creme de alho-francês com couve-flor
Prato principal	Arroz à Valenciana	Caldeirada de peixe ⁽⁴⁾	Bifinhos de frango com cogumelos ⁽¹²⁾ e arroz de legumes	Massinha de abrótea com ovo, ervilhas, cenoura e couve-flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	Jardineira de peru
Salada	Alface, tomate e cenoura	Milho, couve-roxa e cenoura	Curgete, cebola e pepino	Alface, tomate e beterraba	Alface, couve-roxa e couve em juliana
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,

LORA CARRASCO 1212N

25 de setembro de 2023

Semana de 16 de outubro a 20 de outubro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Feijão branco com espinafres	Creme de couve-flor com coentros	Espinafres	Couve-coração	Alface
Prato principal	Maruca ⁽⁴⁾ no forno com molho de cenoura e batata	Rancho	Douradinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ no forno com arroz de cenoura	Frango assado com esparguete ⁽¹⁾	Empadão de peixe com arroz, ervilhas e cenoura ⁽⁴⁾
Salada	Brócolos, cenoura e curgete	Alface, pimento e milho	Curgete, cenoura e pepino	Alface, tomate e cenoura	Tomate, beterraba e cebola
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) Tremço e produtos à base de tremço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lora Carrasco 1212N

25 de setembro de 2023



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

Semana de 23 de outubro a 27 de outubro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	Creme de abóbora com massinhas ⁽¹⁾	Cenoura com couve-flor	Grão com couve lombarda	Caldo verde
Prato principal	Pá de porco estufada com ervilhas, esparguete ⁽¹⁾	Salada russa de atum ⁽³⁾⁽⁴⁾	Arroz de aves em cama de legumes	Massa fusili gratinada com peixe, cogumelos e espinafres ⁽¹⁾⁽⁴⁾	Rolo de carne no forno com arroz de milho
Salada	Beringela, pepino e milho	Alface, couve-roxa e tomate	Beringela, cenoura e pepino	Beterraba, milho e tomate	Pimento, cebola e cenoura
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) Tremço e produtos à base de tremço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

LORA CARRASCO 1212N

25 de setembro de 2023



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

Semana de 30 de outubro a 03 de novembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Espinafres	Feijão branco com cenoura	FERIADO	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾	Creme de brócolos com alho-francês
Prato principal	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾	Perna de peru assada com alecrim acompanhado de arroz de cenoura		Panados ⁽¹⁾⁽³⁾ no forno com esparguete ⁽¹⁾	Empadão de atum com puré de batata, ervilhas e cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾
Salada	Alface, tomate e beringela	Milho, couve-roxa e tomate		Tomate, cebola e pimento	Pepino, beterraba e cenoura
Sobremesa	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⁾

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

25 de setembro de 2023