



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

Semana de 30 de setembro a 04 de outubro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Agrião	Creme de cenoura com couve branca	Ervilhas com cenoura	Macedónia	Nabo com espinafres
Prato principal	Rolo de carne no forno com arroz de legumes	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾	Frango assado acompanhado de esparguete ⁽¹⁾	Arroz de peixe ⁽⁴⁾	Ervilhas com ovos ⁽³⁾
Salada	Pimento, tomate e couve-roxa	Alface, couve em juliana e milho	Alface, tomate e cenoura	Curgete, pimento e beringela	Pepino, cenoura e alface
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 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 1212 N

26 de setembro de 2024



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

Semana de 07 de outubro a 11 de outubro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Feijão-verde	Creme de brócolos com feijão branco	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾	Caldo verde	Espinafres
Prato principal	Massa de atum com cenoura, curgete e ervilhas ⁽¹⁾⁽⁴⁾	Perna de peru assada com alecrim acompanhada de arroz de legumes	Caldeirada de peixe ⁽⁴⁾	Almondegas de frango em molho de tomate com esparguete ⁽¹⁾	Salada de pescada com ovo, batata, cenoura e milho ⁽³⁾⁽⁴⁾
Salada	Alface, cenoura e cebola	Beterraba, cenoura e pepino	Feijão-verde, cenoura e milho	Couve-roxa, couve em juliana e alface	Beterraba, curgete 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 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

26 de setembro de 2024



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

Semana de 14 de outubro a 18 de outubro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	Creme de couve-flor com coentros	Feijão vermelho com juliana	Creme de abóbora com massinhas ⁽¹⁾	Juliana
Prato principal	Arroz de carnes com feijão branco, couve lombarda e cenoura	Empadão de pescada ⁽⁴⁾ (puré de batata)	Esparguete à bolonhesa ⁽¹⁾	Corvina ⁽⁴⁾ estufada com pimentos acompanhada de arroz	Jardineira de peru
Salada	Tomate, pepino e cebola	Pimento, feijão-verde e cenoura	Alface, beterraba e milho	Cenoura, curgete e couve-flor	Pepino, cenoura e alface
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

26 de setembro de 2024



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

Semana de 21 de outubro a 25 de outubro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Couve-coração	Feijão frade com nabiça	Creme de brócolos com cenoura	Caldo verde	Agrião
Prato principal	Açorda de alho (pescada e ovo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	Bifinhos de peru de cebolada acompanhados de esparguete ⁽¹⁾	Bacalhau a Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾	Arroz à Valenciana	Salada russa de pescada e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾
Salada	Alface, tomate e beterraba	Curgete, cenoura e cebola	Alface, couve em juliana e milho	Pepino, tomate e couve-roxa	Alface, milho 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 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

26 de setembro de 2024



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

Semana de 28 de outubro a 01 de novembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Macedónia	Feijão-verde	Espinafres	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾	FERIADO
Prato principal	Rancho	Pescada ⁽⁴⁾ cozida com batata	Arroz tostado ⁽⁴⁾	Massa fusili gratinada com maruca, cogumelos e espinafres ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾	
Salada	Alface, couve roxa e couve em juliana	Couve-flor, cenoura e feijão-verde	Milho, cenoura e pepino	Pimento, cenoura e alface	
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 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

26 de setembro de 2024