



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

Semana de 11 de setembro a 15 de setembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Alface	Feijão vermelho com hortaliça	Agrião	Couve-lombarda	Creme de alho-francês com coentros
Prato principal	Tiras de pota ⁽¹⁴⁾ guisadas com ervilhas e batatas	Rolo de carne acompanhado de arroz de legumes	Feijão frade com atum, ovo, batata ⁽³⁾⁽⁴⁾	Strogonoff de peru ⁽⁷⁾ acompanhado de esparguete ⁽¹⁾	Pescada gratinada ⁽⁴⁾⁽⁷⁾ acompanhada de arroz de cenoura
Salada	Alface, tomate e cebola	Beterraba, cenoura e tomate	Cenoura cozida, milho e pepino	Alface, couve em juliana e couve-roxa	Pepino, pimento 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 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,

LARA CARRASCO 1212N

31 de agosto de 2023



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

Semana de 18 de setembro a 22 de setembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Caldo verde	Couve branca com cenoura ripada	Agrião	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾	Grão com repolho
Prato principal	Arroz de carnes com feijão branco, couve lombardo e cenoura	Maruca ⁽⁴⁾ de coentrada acompanhada de batata	Frango estufado com alho-francês, esparguete ⁽¹⁾	Douradinhos ⁽¹⁾⁽⁴⁾ no forno com arroz de ervilhas	Empadão (puré de batata) com vitela
Salada	Alface, tomate e beterraba	Curgete, cenoura e alface	Beringela, cenoura e milho	Brócolos, cenoura e tomate	Alface, cenoura 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,

LORA CARRASCO 1212N

31 de agosto de 2023



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

Semana de 25 de setembro a 29 de setembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Alho-francês	Espinafres	Creme de ervilhas com coentros	Feijão-verde	Macedónia de legumes
Prato principal	Esparguete ⁽¹⁾ à bolonhesa	Grão com bacalhau, ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾ e batata	Arroz tostado ⁽³⁾	Pescada gratinada ⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata	Bifinhos de peru de cebolada com massa fusili ⁽¹⁾
Salada	Milho, cenoura e beterraba	Alface, tomate e cenoura	Pimento, tomate e couve-roxa	Couve em juliana, beterraba e cenoura	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 rijã; (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

31 de agosto de 2023