



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

Semana de 02 de setembro a 06 de setembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Repolho	Feijão frade com nabiça	Feijão-verde	Caldo verde	Agrião
Prato principal	Jardineira de frango	Perca ⁽⁴⁾ no forno com molho de manteiga e limão acompanhado de arroz	Peru assado com laranja e batata	Douradinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ no forno com arroz de tomate	Vitela estufada com esparguete ⁽¹⁾
Salada	Beringela, pepino e milho	Brócolos, cenoura e curgete	Beterraba, cenoura e tomate	Couve em juliana, couve roxa e alface	Alface, tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época/ gelatina	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

21 de agosto de 2024



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

Semana de 09 de setembro a 13 de setembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Brócolos	Ervilhas com coentros	Creme de couve-flor com cenoura	Couve-branca com cenoura ripada	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾
Prato principal	Massa fusili gratinada com bacalhau, cogumelos e espinafres ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	Arroz de pato ⁽¹²⁾	Salada de pescada com batata, cenoura, ervilhas, milho e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾	Esparguete ⁽¹⁾ à bolonhesa	Empadão de atum (puré de batata) ⁽³⁾⁽⁴⁾
Salada	Alface, cenoura e cebola	Pepino, tomate e couve-roxa	Alface, couve em juliana e milho	Beterraba, cenoura e cebola	Pimento, tomate e couve-roxa
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

21 de agosto de 2024



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

Semana de 16 de setembro a 20 de setembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Caldo verde	Couve branca com cenoura ripada	Alho-francês	Grão com couve lombarda	Brócolos
Prato principal	Arroz à Valenciana	Tintureira ⁽⁴⁾ de coentrada acompanhada de arroz	Frango estufado com alho-francês, esparguete ⁽¹⁾	Açorda de alho (pescada e ovo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	Peito de peru recheado com cenoura, esparguete ⁽¹⁾
Salada	Curgete, pimento e beringela	Pepino, cenoura e alface	Feijão-verde, cenoura e milho	Brócolos, cenoura e curgete	Alface, pimento e milho
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

21 de agosto de 2024



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

Semana de 23 de setembro a 27 de setembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Juliana	Creme de couve-flor com alho-francês	Creme de abóbora e espinafres	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹⁾	Feijão vermelho com nabiça
Prato principal	Lombos de pescada ⁽⁴⁾ estufados com batata	Massa de frango com feijão ⁽¹⁾	Arroz de atum com macedónia de legumes ⁽⁴⁾	Bifes de peru com cogumelos acompanhados de esparguete ⁽¹⁾	Caldeirada de peixe ⁽⁴⁾
Salada	Legumes salteados	Couve em juliana, beterraba e cenoura	Alface, pepino e milho	Couve-roxa, cebola e cenoura	Alface, cenoura 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 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 1212 N

21 de agosto de 2024