



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

Semana de 10 de janeiro de 14 de janeiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Repolho	Grão com couve lombarda	Alho-francês com cenoura	Alface	Purê de couve-flor
Prato principal	Arroz de carnes com feijão branco, couve lombarda e cenoura	Massinha de abrótea com ovo, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	Lombo de porco estufado com ervilhas e purê de batata	Tintureira ⁽⁴⁾ de tomatada com arroz	Frango assado com esparguete ⁽¹⁾
Salada	Cenoura, alface e tomate	Curgete, pimento e beringela	Alface, beterraba e cenoura	Alface, pepino e milho	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 conter um dos seguintes alérgenos: (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 Loureiro

lra N

20/12/2021



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

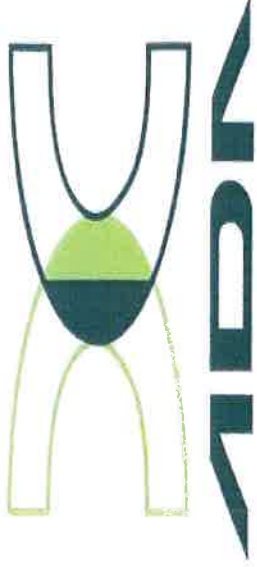
Semana de 17 de janeiro de 21 de janeiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Couve coração	Nabo com espinafres	Caldo verde	Feijão vermelho com hortaliça	Juliana
Prato principal	Abrótea ⁽⁴⁾ cozida acompanhada de batata	Rancho	Arroz de bacalhau ⁽⁴⁾ com espinafres	Tirinhas de peru estufadas com alho francês acompanhadas de esparguete ⁽¹⁾	Empadão (puré de batata) com carne ⁽³⁾
Salada	Cenoura, brócolos e tomate	Alface, milho e tomate	Cenoura, couve em juliana e couve-roxa	Alface, beterraba e cenoura	Ervilhas, cenoura 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 alérgenos: (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 Correia
12/12/2021
20/12/2021



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

Semana de 24 de janeiro de 28 de janeiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Crema de brócolos com feijão branco	Couve coração	Espinafres	Crema de couve-flor com coentros	Caldo verde
Prato principal	Rolo de carne com cenoura acompanhado de massa ⁽¹⁾	Feijão frade com ovo, atum e batata ^{(3)/(4)}	Frango estufado com cenoura acompanhado de puré de batata ⁽⁷⁾	Pescada gratinada ^{(4)/(7)} acompanhada de arroz de ervilhas	Tortilha ⁽³⁾ de legumes
Salada	Curgete, pimento e beringela	Couve lombarda, cenoura e feijão-verde	Alface, pepino e milho	Cenoura, tomate e pimento	Alface, cebola 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 Correia

12/12/2021

20/12/2021