

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

## Semana de 28 de fevereiro a 06 de março

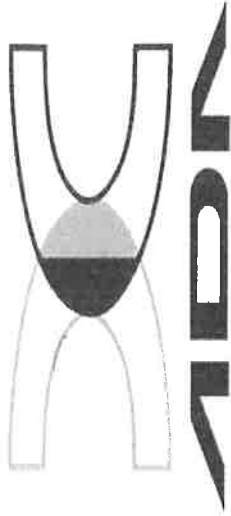
| Prato                  | Segunda-feira   | Terça-feira | Quarta-feira                              | Quinta-feira  | Sexta-feira   |
|------------------------|---|-------------|---|---|---|
| <b>Sopa</b>            | Feijão branco com espinafres                                |             | Agrião                                    | Couve-coração   | Alface  |
| <b>Prato principal</b> | Maruca <sup>(4)</sup> no forno com molho de cenoura e arroz | CARNIVAL    | Bacalhau à Gomes de Sá <sup>(3)/(4)</sup> | Peru no forno com cogumelos e macarrão <sup>(1)</sup> | Empadão de peixe com arroz, ervilhas e cenoura <sup>(4)</sup> |
| <b>Salada</b>          | Milho, alface e cebola                                      |             | Couve em juliana, couve-roxa e cenoura    | Tomate, beterraba e milho                             | Alface, cenoura e pepino                                      |
| <b>Sobremesa</b>       | Fruta da época  |             | Fruta da época                            | Fruta da época  | Fruta da época  |
| <b>Pão</b>             | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                               |             | Pão de mistura <sup>(1)</sup>             | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                 |

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,

*Carla Correia*  
12/2/22

14/2/2022



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

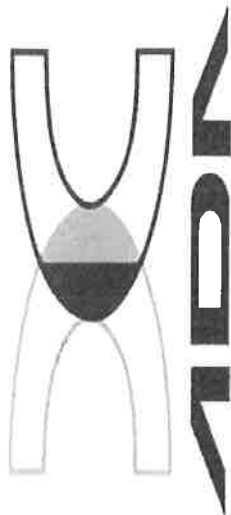
## Semana de 07 de março a 13 de março

| Prato                  | Segunda-feira                   | Terça-feira                              | Quarta-feira   | Quinta-feira                            | Sexta-feira  |
|------------------------|---------------------------------|--|--|---|--|
| <b>Sopa</b>            | Caldo verde                     | Juliana                                  | Espinafres   | Creme de cenoura com ovo <sup>(3)</sup> | Grão com nabíça                                      |
| <b>Prato principal</b> | Rancho                          | Pescada <sup>(4)</sup> cozida com batata | Almôndegas acompanhadas de esparguete <sup>(1)</sup> | Arroz de bacalhau <sup>(4)</sup>        | Rolo de carne no forno acompanhado de puré de batata |
| <b>Salada</b>          | Milho, couve-roxa e tomate      | Couve-flor, cenoura e alface             | Curgete, beringela e pepino                          | Alface, cenoura e beterraba             | Alface, tomate e cenoura                             |
| <b>Sobremesa</b>       | Fruta da época/salada de frutas | Fruta da época                           | Fruta da época                                       | Fruta da época                          | Fruta da época                                       |
| <b>Pão</b>             | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   | Pão de mistura <sup>(1)</sup>            | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                        | Pão de mistura <sup>(1)</sup>           | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                        |

A refeição pode conter ou conter 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 Colasão  
12/02/22  
741212022



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

## Semana de 14 de março a 20 de março

| Prato                  | Segunda-feira                          | Terça-feira   | Quarta-feira                                  | Quinta-feira                                    | Sexta-feira   |
|------------------------|--|---|---|---|---|
| <b>Sopa</b>            | Alho-francês                           | Nabiça  | Creme de ervilhas com coentros                | Feijão-verde                                    | Creme de brócolos com cenoura                                 |
| <b>Prato principal</b> | Esparguete <sup>(1)</sup> à bolonhesa  | Grão com bacalhau, ovo <sup>(3)</sup> / <sup>(4)</sup> e batata acompanhado de salada | Frango assado acompanhado de arroz de cenoura | Empadão de atum <sup>(4)</sup> (puré de batata) | Bifinhos de peru de cebolada com massa fusilli <sup>(1)</sup> |
| <b>Salada</b>          | Couve em juliana, couve-roxa e cenoura | Feijão-verde, couve lombarda e cenoura  | Milho, cenoura e tomate                       | Cebola, alface e tomate                         | Curgete, cenoura e alface                                     |
| <b>Sobremesa</b>       | Fruta da época                         | Fruta da época  | Fruta da época                                | Fruta da época                                  | Fruta da época  |
| <b>Pão</b>             | Pão de mistura <sup>(1)</sup>          | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                 | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                   | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                 |

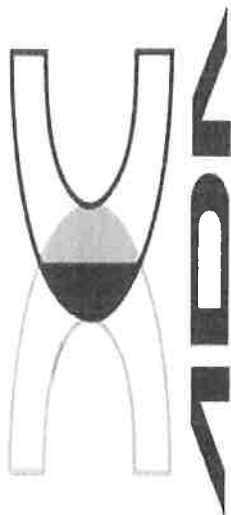
A refeição pode conter ou conter um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) 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 Carvalho

12/02/22

14/2/2022



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

## Semana de 21 de março a 27 de março

| Prato                  | Segunda-feira  | Terça-feira                                  | Quarta-feira   | Quinta-feira  | Sexta-feira   |
|------------------------|--|--|--|---|---|
| <b>Sopa</b>            | Caldo verde  | Feijão-vermelho com hortaliça                | Creme de couve-flor com coentros                                       | Creme de cenoura com massinhas <sup>(1)</sup>               | Macedónia de legumes  |
| <b>Prato principal</b> | Açorda de tomate (maruca e ovo) <sup>(1)(3)(4)</sup> | Vitela guisada com esparguete <sup>(1)</sup> | Solha <sup>(4)</sup> no forno com molho de limão acompanhada de batata | Arroz de carnes com feijão branco, couve lombardo e cenoura | Salada de pescada <sup>(4)</sup> com batata cenoura, ervilhas e milho |
| <b>Salada</b>          | Alface, cenoura e cebola                             | Curgete, cenoura e alface                    | Beterraba, cenoura e tomate  | Alface, couve em juliana e couve-roxa                       | Tomate, cenoura e alface  |
| <b>Sobremesa</b>       | Fruta da época/maçã assada                           | Fruta da época                               | Fruta da época   | Fruta da época  | Fruta da época  |
| <b>Pão</b>             | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                        | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                | Pão de mistura <sup>(1)</sup>  | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                               | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   |

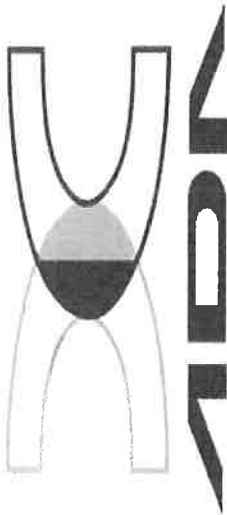
A refeição pode conter ou conter um dos seguintes alérgenos: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite 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 Correia

12/2/22

14/2/2022



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

Semana de 28 de março a 03 de abril

| Prato                  | Segunda-feira                           | Terça-feira                                  | Quarta-feira   | Quinta-feira                                  | Sexta-feira   |
|------------------------|---|--|--|---|---|
| <b>Sopa</b>            | Alface                                  | Juliana                                      | Feijão-frade com nabiça  | Alho-francês com cenoura                      | Espinafres  |
| <b>Prato principal</b> | Strogonoff de frango com puré de batata | Salada russa de atum e ovo <sup>(3)(4)</sup> | Almôndegas em molho de cogumelos <sup>(12)</sup> com esparguete <sup>(1)</sup> | Arroz de bacalhau <sup>(4)</sup> e espinafres | Perna de peru assada com laranja acompanhada de batata assada |
| <b>Salada</b>          | Curgete, pimento e beringela            | Alface, cenoura e milho                      | Tomate, pepino e cenoura   | Couve-roxa, tomate e milho                    | Alface, tomate e beterraba                                    |
| <b>Sobremesa</b>       | Fruta da época                          | Fruta da época                               | Fruta da época   | Fruta da época                                | Fruta da época  |
| <b>Pão</b>             | Pão de mistura <sup>(1)</sup>           | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                | Pão de mistura <sup>(1)</sup>  | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                 | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                 |

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) Tremeço e produtos à base de tremeço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lara Larasus

12/2/22

14/2/2022