



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

Semana de 30 de janeiro a 03 de fevereiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Brócolos	Grão com espinafres	Creme de couve-flor com alho-francês	Couve-branca com cenoura ripada	Grão com nabíça
Prato principal	Solha ⁽⁴⁾ no forno com molho de limão e batata	Arroz tostado ⁽¹²⁾ e salada	Massa fusilli gratinada com bacalhau, cogumelos e espinafres ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	Jardineira de frango	Abrótea ⁽⁴⁾ de tomatada acompanhada de arroz
Salada	Alface, pimento e tomate	Milho, cenoura e pepino	Couve em juliana, couve roxa e tomate	Alface, beringela e tomate	Alface, cenoura e beterraba
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 Barros

12/22



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

Semana de 06 de fevereiro a 10 de fevereiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Feijão-verde	Creme de abóbora e espinafres	Creme de brócolos com coentros	Ervilhas com cenoura	Grelos
Prato principal	Carnes mistas (porco e frango) com feijão e massa fusili ⁽¹⁾	Corvina ⁽⁴⁾ de cebolada com puré de batata ⁽⁷⁾	Bifinhos de peru com cogumelos ⁽¹²⁾ acompanhados de esparguete ⁽¹⁾	Salada de pescada com batata, cenoura, ervilhas, milho e ovo cozido ⁽³⁾⁽⁴⁾	Lombo de porco estufado com arroz de coentros
Salada	Alface, cenoura e tomate	Milho, couve-roxa e tomate	Beterraba, cenoura e tomate	Alface, cebola e pepino	Pimento, curgete e beringela
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) Amendoados e produtos à base de amendoados; (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 Cardoso
12/2/22



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

Semana de 13 de fevereiro a 17 de fevereiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Alho-francês	Cenoura com espinafres	Alface	Couve-lombarda	Feijão vermelho com hortaliça
Prato principal	Bacalhau ⁽⁴⁾ com broa acompanhado de batata	Esparguete ⁽¹⁾ à bolonhesa	Açorda de alho (pescada e ovo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	Rancho	Empadão de arroz de peixe ⁽⁴⁾
Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	Cenoura, pepino e couve-roxa	Curgete, cenoura e alface	Cenoura, milho e tomate	Alface, milho e beterraba
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) Molluscos e produtos à base de molluscos.

A Nutricionista,

Carla Correia

12/2



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

Semana de 20 de fevereiro a 24 de fevereiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa			Feijão branco com cenoura	Espinafres	Creme de brócolos com alho-francês
Prato principal	CARNAVAL	CARNAVAL	Frango assado acompanhado de puré de batata ⁽⁷⁾	Salada russa de atum ⁽³⁾⁽⁴⁾	Vitela guisada com esparguete ⁽¹⁾
Salada			Alface, cenoura e milho	Alface, pepino e beterraba	Cebola, tomate e milho
Sobremesa			Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Pão			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,

Luís Caldas

12/22



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

Semana de 27 de fevereiro a 03 de março

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	Feijão-verde	Feijão frade com nabiça	Creme de abóbora com massinhas ⁽¹⁾	Creme de alho-francês com couve-flor
Prato principal	Feijão frade com pescada, batata e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾	Bifinhos de frango de cebolada com arroz de legumes	Corvina ⁽⁴⁾ estufada com pimentos e batata	Perna de peru assada no forno com esparguete ⁽¹⁾	Solha gratinada ⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com arroz de cenoura e salada
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	Milho, cenoura e pepino	Couve em juliana, couve roxa e tomate	Alface, beringela e tomate	Alface, cenoura e beterraba
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 um ou contém dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contém 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