



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

Semana de 02 de janeiro a 06 de janeiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa		Juliana	Espinafres	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾	Grão com nabicha
Prato principal	FÉRIAS	Pescada ⁽⁴⁾ cozida com batata	Arroz à Valenciana ⁽¹⁴⁾	Empadão de peixe (puré de batata) ⁽³⁾⁽⁴⁾	Almôndegas acompanhadas de esparguete ⁽¹⁾
Salada		Couve-flor, cenoura e milho	Milho, tomate e pepino	Alface, pimento e couve-roxa	Alface, cenoura e beterraba
Sobremesa		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⁾

A refeição pode conter ou contém um 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,

Lea Soares

12122



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

Semana de 09 de janeiro a 13 de janeiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Feijão-verde	Creme de couve-flor com alho-francês	Creme de abóbora e espinafres	Agrião	Feijão vermelho com couve lombarda
Prato principal	Lombos de pescada ⁽⁴⁾ estufados com legumes salteados e batata	Massa de frango com feijão ⁽¹⁾	Arroz de atum com macedónia de legumes ⁽⁴⁾	Ervilhas com ovos ⁽³⁾	Caldeirada de peixe ⁽⁴⁾
Salada	Milho, cenoura e tomate	Beterraba, cebola e pepino	Alface, pimento e cenoura	Curgete, milho e tomate	Couve-roxa, alface e couve em juliana
Sobremesa	Fruta da época/maçã assada	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 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

12/22



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

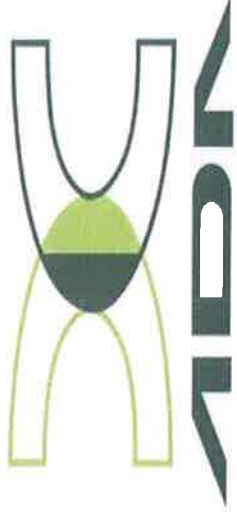
Semana de 16 de janeiro a 20 de janeiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Couve coração	Feijão branco com hortaliça	Grelós	Couve-lombarda	Creme de alho-francês com coentros
Prato principal	Açorda de alho com pescada e ovo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	Bifinhos de frango de cebolada com de puré de batata ⁽⁷⁾	Tintureira ⁽⁴⁾ de coentrada acompanhada de arroz	Stroganoff de peru ⁽⁷⁾ acompanhado de esparguete ⁽¹⁾	Tiras de pota ⁽¹⁴⁾ guisadas com ervilhas e batatas
Salada	Beterraba, couve-roxa e cenoura	Curgete, pimento e beringela	Alface, cenoura e tomate	Milho, pepino e tomate	Alface, cebola e beringela
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 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) Tremeço e produtos à base de tremeço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Carla Soares
1122



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

Semana de 23 de janeiro a 27 de janeiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Espinafres	Feijão frade com nabíça	Feijão-verde	Juliana	Creme de brócolos com cenoura
Prato principal	Rolo de carne com molho de cogumelos (12) com de puré de batata	Maruca (4) no forno com molho de cenoura, arroz	Vitela estufada com esparguete (1)	Grão com bacalhau, ovo (3)(4) e batata	Frango acerejado acompanhado de arroz de ervilhas
Salada	Alface, beterraba e cenoura	Cenoura, milho e pepino	Alface, couve em juliana e couve-roxa	Couve lombarda, cenoura e feijão-verde	Curgete, pimento e beringela
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 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,

Lara Barros
1222