



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

## Semana de 03 de outubro a 07 de outubro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Macedónia de legumes	Feijão frade com nabiça	<b>FERIADO</b>	Feijão-verde	Nabo com espinafres
Prato principal	Salada russa de atum e ovo <sup>(3)(4)</sup> com azeite e vinagre	Frango assado acompanhado de esparguete <sup>(1)</sup>		Rolo de carne com cenoura acompanhado de puré de batata	Massa fusili gratinada com pescada, cogumelos e espinafres <sup>(1)(4)(12)</sup>
Salada	Pepino, cebola e tomate	Beringela, couve roxa e milho		Cenoura, couve em juliana e alface	Pepino, alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época

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,

*Luiza Carrazos*

*12/2/22*

*19/9/22*



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

## Semana de 10 de outubro a 14 de outubro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Caldo verde	Juliana	Espinafres	Creme de cenoura com ovo <sup>(3)</sup>	Feijão vermelho com hortaliça
Prato principal	Arroz de carne com feijão branco, couve lombarda e cenoura	Pescada <sup>(4)</sup> cozida com batata, couve-flor e cenoura	Almôndegas com molho de cogumelos <sup>(12)</sup> acompanhada de esparguete <sup>(1)</sup>	Corvina <sup>(4)</sup> de coentrada acompanhada de arroz	Frango estufado com macedónia de legumes e batata
Salada	Alface, tomate e cenoura	Couve-flor, cenoura e milho	Curgete, cenoura e alface	Couve em juliana, beterraba e milho	Alface, cebola e pimento
Sobremesa	Fruta da época/Salada de frutas	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

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 Graças  
12/20

19/9/22



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

## Semana de 17 de outubro a 23 de outubro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Sopa</b>	Agrião	Creme de abóbora e espinafres	Creme de couve-flor com coentros	Feijão branco com espinafres	Grelos
<b>Prato principal</b>	Tintureira <sup>(4)</sup> estufada com puré de batata	Arroz tostado <sup>(3)</sup>	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>(3)(4)</sup>	Lombo de porco no forno com esparguete <sup>(1)</sup>	Empadão (puré de batata) de atum com ervilhas e cenoura <sup>(4)</sup>
<b>Salada</b>	Curgete, beringela e pepino	Milho, couve roxa e tomate	Couve em juliana, pepino e tomate	Alface, cenoura e tomate	Tomate, milho e pepino
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

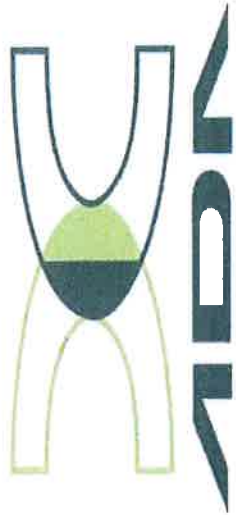
A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7)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

*Luiza Carreiras*

*12/2/22*

*19/10/22*



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

## Semana de 24 de outubro a 28 de outubro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Sopa</b>	Repolho	Grão com espinafres	Alface	Couve lombarda	Nabo com cenoura
<b>Prato principal</b>	Jardineira de frango	Abrótea <sup>(4)</sup> de tomatada acompanhada de arroz	Carnes mistas (porco e frango) com feijão e massa <sup>(1)</sup>	Açorda de alho (pescada e ovo) <sup>(1)(3)(4)</sup>	Vitela estufada com esparguete <sup>(1)</sup>
<b>Salada</b>	Cenoura, milho e tomate	Alface, tomate e couve-roxa	Beterraba, cenoura e tomate	Alface, cenoura e milho	Alface, tomate e beterraba
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

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,

*Luca Carasso*

*12/12/22*

*19/10/22*