



# Ementa

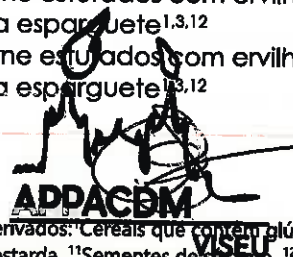
APPACDM VISEU - SEDE - RESTAURANTE

Semana de 29 de março a 4 de abril de 2021

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 29 - segunda	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão-verde
	Prato	Lasanha de carne com salada de alface e milho <sup>1,3,5,6,7,12</sup>	Costeletas grelhadas com esparguete salteado e salada de cebola e tomate <sup>1,3</sup>
	Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e salada <sup>4</sup>	Costeletas grelhadas com esparguete e salada de cebola e tomate <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 30 - terça	Sopa	Sopa de nabichas	Sopa de nabichas
	Prato	Salsicha fresca / fêvera grelhada com feijão preto, arroz branco e salada de alface e beterraba <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup>	Hambúrguer de aves no forno com molho de cogumelos e arroz de cenoura e milho <sup>1,6,7,12</sup>
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz branco e salada de alface e beterraba	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura e milho <sup>1,6,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 31 - quarta	Sopa	Sopa de alho-francês	Sopa de alho-francês
	Prato	Red fish em cama de cebola e tomate com batata cozida e brócolos salteados <sup>4</sup>	Salada de filete de paloco (paloco desfiado, ovo cozido, batata e macedónia de legumes) <sup>3,4,12</sup>
	Dieta	Red fish ao natural com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4</sup>	Filete de paloco ao natural com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>
	Sobremesa	Pudim de morango <sup>7</sup>	Fruta da época
dia 1 - quinta	Sopa	Caldo verde <sup>1,3,6,7</sup>	Caldo verde <sup>1,3,6,7</sup>
	Prato	Peru assado no forno com laranja massa salteado e salada de couve roxa e tomate <sup>1,3,12</sup>	Potas estufadas com ervilha e cenoura e batata cozida <sup>14</sup>
	Dieta	Peru assado no forno massa e salada de couve roxa e tomate <sup>1,3,12</sup>	Potas grelhadas com batata e legumes <sup>14</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 2 - sexta	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de repolho
	Prato	Paloco à Brás com salada de alface <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	Bacalhau fresco assado com arroz de legumes <sup>4</sup>
	Dieta	Lombinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e feijão-verde cozido <sup>2,4</sup>	Bacalhau fresco assado com arroz de legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	logurte <sup>7</sup>
dia 3 - sábado	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de espinafres
	Prato	Fêveras à Salsicheiro com puré de batata e salada mista <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,12</sup>	Bifinhos de frango grelhados com molho de limão massa espiral salteada e salada de alface e milho <sup>1,3,5,6</sup>
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com batata cozida e salada mista	Bifinhos de frango grelhados com molho de limão massa espiral e salada de alface e milho <sup>1,3,5,6</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 4 - domingo	Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	Canja <sup>1,3</sup>
	Prato	Frango assado com batata frita, arroz e salada mista <sup>5,6,12</sup>	Cubinhos de carne estufados com ervilhas e cenoura e massa esparguete <sup>1,3,12</sup>
	Dieta	Frango assado com arroz e salada mista <sup>12</sup>	Cubinhos de carne estufados com ervilhas e cenoura e massa esparguete <sup>1,3,12</sup>
	Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,7,8,12</sup>	Fruta da época

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sesamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





# Ementa

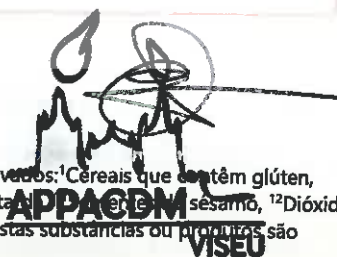
## APPACDM VISEU - SEDE - RESTAURANTE

Semana de 5 a 11 de abril de 2021

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 5 - segunda	Sopa	Sopa de macedónia	Sopa de macedónia
	Prato	Filetes em cama de legumes (curgete, cebola, cenoura) com arroz de tomilho <sup>4</sup>	Carne de porco assada no forno com batata assada e salada de alface e cebola <sup>12</sup>
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida e cenoura cozida <sup>4</sup>	Carne de porco assada no forno com batata assada ao natural e salada de alface e cebola
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 6 - terça	Sopa	Sopa de alho-francês	Sopa de alho-francês
	Prato	Salada de massa colorida de legumes com peito de frango desfiado <sup>1,3</sup>	Douradinhos de peixe no forno com arroz e salada de cebola e tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
	Dieta	Arroz à primaveril com peito de frango desfiado	Abrótea grelhada com arroz e salada de cebola e tomate <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 7 - quarta	Sopa	Sopa de couve-lombarda	Sopa de couve-lombarda
	Prato	Paloco à Gomes de Sá com salada de cebola e tomate <sup>3,4</sup>	Cubinhos de carne de vaca com massa e salada de alface e pepino <sup>1,3,12</sup>
	Dieta	Pescada cozida com batata e repolho cozido <sup>4</sup>	Cubinhos de carne de vaca com massa e salada de alface e pepino <sup>1,3,12</sup>
	Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	Fruta da época
dia 8 - quinta	Sopa	Sopa de alho-francês	Sopa de alho-francês
	Prato	Bolonhesa de carne com salada de alface e beterraba <sup>1,3,12</sup>	Escamudo assado com batata assada e juliana de legumes <sup>4</sup>
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>	Escamudo assado ao natural com batata e legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 9 - sexta	Sopa	Sopa de lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	Sopa de lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>
	Prato	Pescada dourada com arroz de tomate e salada de alface e cebola <sup>1,3,4,5,6</sup>	Massinha de peru com cenoura e ervilhas <sup>1,3</sup>
	Dieta	Pescada grelhada com arroz de legumes <sup>4</sup>	Massinha de peru com cenoura e ervilhas <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 10 - sábado	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de repolho
	Prato	Fêveras de porco grelhadas com batatinha a murro e legumes salteados	Abrótea assada com arroz e legumes cozidos <sup>4</sup>
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com batatinha a murro e legumes	Abrótea assada com arroz e legumes cozidos <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 11 - domingo	Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	Canja <sup>1,3</sup>
	Prato	Carne de porco à alentejana com salada <sup>5,6,12,14</sup>	Frango estufado com massa espiral e salada de cenoura raspada <sup>1,3</sup>
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural com arroz branco e legumes	Frango estufado com massa espiral e salada de cenoura raspada <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Pudim <sup>7</sup>	Fruta da época

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Erva-doce, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





# Ementa

APPACDM VISEU - SEDE - RESTAURANTE

Semana de 12 a 18 de abril de 2021

Dia	Família	Almoço	Janitar
dia 12 - segunda	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes
	Prato	Strogonoff de peru com massa e salada de alface <sup>1,3,7</sup>	Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados com massa e salada de alface <sup>1,3</sup>	Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 13 - terça	Sopa	Sopa de alho-francês	Sopa de alho-francês
	Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate e salada de alface <sup>1,3,4,5,6</sup>	Lasanha de carne com salada mista <sup>1,3,5,6,7,12</sup>
	Dieta	Filetes de pescada escalfados com arroz de cenoura e salada de alface <sup>4</sup>	Carne estufada ao natural com massa e salada mista <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 14 - quarta	Sopa	Sopa de couve-lombarda	Sopa de couve-lombarda
	Prato	Carne de porco assada com esparguete salteado e salada mista <sup>1,3,12</sup>	Bacalhau fresco assado com batata assada e salada de tomate <sup>4</sup>
	Dieta	Carne de porco assada com esparguete salteado e salada mista <sup>1,3,12</sup>	Bacalhau fresco corado com batata e salada de tomate <sup>4</sup>
	Sobremesa	Pudim flan <sup>7</sup>	Fruta da época
dia 15 - quinta	Sopa	Creme de ervilhas	Creme de ervilhas
	Prato	Lombinhos de salmão grelhado com batatinha a murro e brócolos salteados <sup>4</sup>	Fêveras de porco estufadas com massa talharim e salada mista <sup>1,3,7,10,14</sup>
	Dieta	Lombinhos de salmão grelhado com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	Fêveras de porco grelhadas com massa talharim e salada mista <sup>1,3,7,10,14</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 16 - sexta	Sopa	Sopa de penca	Sopa de penca
	Prato	Roti de peru assado com batatinha corada e feijão-verde salteado <sup>12</sup>	Tintureira à Zé do Pipo com puré de batata e legumes <sup>1,3,4,5,6,7,8,10,11,12</sup>
	Dieta	Roti de peru assado ao natural com batatinha corada e legumes cozidos	Tintureira ao natural com batata e legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 17 - sábado	Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de brócolos
	Prato	Saladinha de feijão-frade com filete de cavala e salada <sup>3,4,6</sup>	Almôndegas de aves com molho de tomate arroz branco e salada <sup>1,6,12</sup>
	Dieta	Abrótea cozida com batata cozida e legumes cozidos <sup>4</sup>	Almôndegas de aves com molho de tomate arroz branco e salada <sup>1,6,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 18 - domingo	Sopa	Creme de espinafres	Creme de espinafres
	Prato	Arroz de aves no forno com chouriço e salada de alface <sup>1,3,6,7,12</sup>	Lombinhos de pescada estufados em molho de tomate com arroz e chucrute (cenoura e repolho) <sup>2,4</sup>
	Dieta	Arroz de aves no forno ao natural com salada de alface <sup>12</sup>	Lombinhos de pescada estufados ao natural com arroz de cenoura e repolho <sup>2,4</sup>
	Sobremesa	Bolo de chocolate <sup>1,3,5,6,7</sup>	Fruta da época

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Glúten e contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de cacau, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

