



# Ementa

APPACDM VISEU - SEDE - RESTAURANTE

Semana de 19 a 25 de abril de 2021

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 19 - segunda	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes
	Prato	Meia desfeita de paloco (grão, ovo, migas de paloco) <sup>3,4,12</sup>	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup>
	Dieta	Salada de legumes com paloco desfiado <sup>4</sup>	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 20 - terça	Sopa	Sopa à Lavrador	Sopa à Lavrador
	Prato	Panados com arroz de cenoura e salada mista <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>	Filete de pescada em cama de curgete puré de batata e couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz de legumes	Filete de pescada em cama de curgete batata cozida e couve-flor
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 21 - quarta	Sopa	Sopa de abóbora	Sopa de abóbora
	Prato	Tentáculos de pota com batatinha assada e legumes salteados <sup>14</sup>	Fêveras de porco grelhadas com arroz de tomate e salada
	Dieta	Tentáculos de pota com batatinha assada e legumes salteados <sup>14</sup>	Fêveras de porco grelhadas com arroz de cenoura e salada
	Sobremesa	Pudim de baunilha <sup>7</sup>	Fruta da época
dia 22 - quinta	Sopa	Sopa de grão-de-bico e couve	Sopa de grão-de-bico e couve
	Prato	Frango corado com massa tricolor e salada <sup>1,12</sup>	Tortilha de legumes no forno <sup>3,5,6</sup>
	Dieta	Frango corado ao natural com massa tricolor e salada <sup>1,12</sup>	Arinca cozida com batata e feijão-verde <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 23 - sexta	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de espinafres
	Prato	Pescada em crosta de broa com migas <sup>1,3,4,6,7,8,12</sup>	Esparguete à Carbonara com salada mista <sup>1,3,6,7</sup>
	Dieta	Pescada ao natural com arroz de legumes <sup>4</sup>	Esparguete com carne de vaca estufada ao natural com salada mista <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 24 - sábado	Sopa	Sopa de penca	Sopa de penca
	Prato	Fêveras de porco grelhadas com batata a murro e legumes salteados	Arinca assada com arroz de legumes <sup>4</sup>
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com batata a murro e legumes cozidos	Arinca assada com arroz de legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 25 - domingo	Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	Canja <sup>1,3</sup>
	Prato	Arroz de pato no forno com salada <sup>12</sup>	Costeletas grelhadas com arroz de cenoura e salada de alface
	Dieta	Arroz de pato no forno ao natural com salada	Costeletas grelhadas com arroz de cenoura e salada de alface
	Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,5,6,7,8,12</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 nja, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





APPACDM VISEU - SEDE - RESTAURANTE

Semana de 26 de abril a 2 de maio de 2021

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 26 - segunda	Sopa	Creme de legumes	Creme de legumes
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e salada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	Carne de porco estufada com ervilhas massa e cenoura raspada <sup>1,3</sup>
	Dieta	Salada de legumes com peixe lascado <sup>4</sup>	Carne de porco estufada ao natural com massa e salada de cenoura raspada <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 27 - terça	Sopa	Sopa de nabicaças	Sopa de nabicaças
	Prato	Frango assado com batata frita e salada mista <sup>5,6,12</sup>	Escamudo estufado com arroz de cenoura e couve-flor <sup>4</sup>
	Dieta	Frango assado com arroz e salada mista <sup>12</sup>	Escamudo estufado ao natural com arroz de cenoura e couve-flor <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 28 - quarta	Sopa	Creme de legumes	Creme de legumes
	Prato	Empadão de atum com salada mista <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	Tirinhas de peru com molho de cogumelos arroz e salada de cenoura raspada <sup>7</sup>
	Dieta	Pescada grelhada com legumes <sup>4</sup>	Tirinhas de peru ao natural arroz e salada de cenoura raspada
	Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	Fruta da época
dia 29 - quinta	Sopa	Caldo verde <sup>1,3,6,7</sup>	Caldo verde <sup>1,3,6,7</sup>
	Prato	Carne de porco assada com esparguete e salada mista <sup>1,3,12</sup>	Potas estufadas com puré de batata e salada <sup>1,3,5,6,7,8,12,14</sup>
	Dieta	Carne de porco assada ao natural com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>	Pescada grelhada com batata e legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 30 - sexta	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de repolho
	Prato	Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>	Gratinado de macarrão com carne de vaca e salada <sup>1,3,7</sup>
	Dieta	Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>	Carne de vaca estufada ao natural com massa e salada <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 1 - sábado	Sopa	Sopa de feijão branco	Sopa de feijão branco
	Prato	Alheira no forno com batata e legumes <sup>1,5,6</sup>	Abrótea grelhada com arroz de cenoura e ervilhas <sup>4</sup>
	Dieta	Frango cozido com batata e salada de alface e cenoura	Abrótea grelhada com arroz de cenoura e ervilhas <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 2 - domingo	Sopa	Sopa de cenoura	Sopa de cenoura
	Prato	Arroz à Valenciana <sup>1,2,6,7,9,10,14</sup>	Costeletas salteadas com massa esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>
	Dieta	Arroz de peixes ao natural <sup>4</sup>	Costeletas grelhadas com massa esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Pudim flan <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>Sementes de sésamo, <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 3 a 9 de maio de 2021

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 3 - segunda	Sopa	Sopa de macedónia	Sopa de macedónia
	Prato	Paloco com natas com salada de alface e cebola <sup>1,4,5,6,7</sup>	Carne de porco assada no forno com batata assada e salada de alface e cebola <sup>12</sup>
	Dieta	Salada de legumes com paloco lascado <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 4 - terça	Sopa	Sopa de alho-francês	Sopa de alho-francês
	Prato	Arroz à primaveril (milho, feijão verde e cenoura) com frango desfiado	Bolonhesa de atum com salada mista <sup>1,3,4</sup>
	Dieta	Arroz à primaveril (milho, feijão verde e cenoura) com frango desfiado	Bacalhau fresco cozido com batata e repolho cozido <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 5 - quarta	Sopa	Sopa de couve-lombarda	Sopa de couve-lombarda
	Prato	Pizza tradicional <sup>1,3,6,7</sup>	Arroz de aves gratinado no forno com salada de cenoura raspada <sup>7</sup>
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz e salada	Arroz de aves ao natural com salada de cenoura raspada
	Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	Fruta da época
dia 6 - quinta	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de espinafres
	Prato	Hambúguer com molho de cogumelos esparguete e salada mista <sup>1,3,6,7,12</sup>	Lombinhos de pescada estufados à Primavera com arroz de legumes <sup>2,4</sup>
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com massa e salada mista <sup>1,3</sup>	Lombinhos de pescada estufados à Primavera com arroz de legumes <sup>2,4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 7 - sexta	Sopa	Sopa de feijão catarino e legumes	Sopa de feijão catarino e legumes
	Prato	Abrótea no forno com batata assada e salada <sup>4</sup>	Macarronada de peito de frango com salada <sup>1,3</sup>
	Dieta	Abrótea assada ao natural com batata e salada mista <sup>4</sup>	Bife de frango grelhado com limão massa espiral e salada de tomate <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 8 - sábado	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
	Prato	Rolo de carne no forno com arroz e salada de alface e beterraba <sup>1,6,12</sup>	Bifinhos de porco com massa talharim e salada de alface e milho <sup>1,3,7,10,14</sup>
	Dieta	Peru estufado com arroz e salada de alface e beterraba	Bifinhos de porco com massa talharim e salada de alface e milho <sup>1,3,7,10,14</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 9 - domingo	Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	Canja <sup>1,3</sup>
	Prato	Carne de porco assada com batata assada e salada mista <sup>12</sup>	Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura e salada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
	Dieta	Carne de porco assada com batata assada e salada mista <sup>12</sup>	Red fish assado ao natural com arroz e salada de alface e cenoura <sup>4</sup>
	Sobremesa	Mousse de chocolate <sup>1,3,6,7,8,12</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 sésamo, <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.





# itau Ementa

APPACDM VISEU - SEDE - RESTAURANTE

Semana de 10 a 16 de maio de 2021

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 10 - segunda	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão-verde
	Prato	Empadão 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	Febra 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 11 - terça	Sopa	Sopa de nabijas	Sopa de nabijas
	Prato	Red fish em cama de cebola e tomate com batata cozida e brócolos salteados <sup>4</sup>	Hambúrguer de aves no forno com molho de cogumelos e arroz de cenoura e milho <sup>1,6,7,12</sup>
	Dieta	Red fish ao natural com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4</sup>	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura e milho <sup>1,6,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 12 - quarta	Sopa	Sopa de alho-francês	Sopa de alho-francês
	Prato	Churrasco misto (febra e salsicha toscana) com feijão preto, arroz branco e salada de alface e beterraba <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup>	Salada de filete de pescada (paloco desfiado, ovo cozido, batata e macedónia de legumes) <sup>3,4,12</sup>
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz branco e salada de alface e beterraba	Filete de pescada ao natural com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>
	Sobremesa	Pudim de morango <sup>7</sup>	Fruta da época
dia 13 - 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 14 - 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>	Bifinhos de frango grelhados com molho de limão massa espiral salteada e salada de alface e milho <sup>1,3,5,6</sup>
	Dieta	Lombinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e feijão-verde cozido <sup>2,4</sup>	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	logurte <sup>7</sup>
dia 15 - 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>	Bacalhau fresco assado com arroz de legumes <sup>4</sup>
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com batata cozida e salada mista	Bacalhau fresco assado com arroz de legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 16 - 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 sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

