

# Itau Ementa

APPACDM - Viseu (Sede) - RESTAURANTE

Semana de 4 a 10 de outubro de 2021

Dia	Familia	Almoço	Jantar
dia 4 - segunda	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes
	Prato	Filetes de pescada em cama de legumes e arroz <sup>3,4,12</sup>	Bife de frango estufado com esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup>
	Dieta	Filetes de pescada em cama de legumes e arroz <sup>3,4,12</sup>	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup>
dia 5 - terça	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
	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>	Peixe assado no forno com puré de batata e couve-flor <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>
dia 6 - quarta	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz de legumes	Peixe assado no forno com batata cozida e couve-flor <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
	Sopa	Sopa de abóbora	Sopa de abóbora
dia 7 - quinta	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 8 - sexta	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>
dia 9 - sábado	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
	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>
dia 10 - domingo	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
	Sopa	Sopa de penca	Sopa de penca
dia 10 - domingo	Prato	Fêveras de porco estufadas com massa e legumes salteados <sup>1,3</sup>	Arinca assada com arroz de legumes <sup>4</sup>
	Dieta	Fêveras de porco estufadas com massa e legumes cozidos <sup>1,3</sup>	Arinca assada com arroz de legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 10 - domingo	Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	Canja <sup>1,3</sup>
	Prato	Carne de porco assada com batata assada e salada <sup>12</sup>	Costeletas grelhadas com arroz de cenoura e salada de alface
	Dieta	Carne de porco assada ao natural com batata assada e salada	Costeletas grelhadas com arroz de cenoura e salada de alface
dia 10 - domingo	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 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 11 a 17 de outubro de 2021

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 11 - 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>
dia 12 - terça	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
	Sopa	Sopa de nabijas	Sopa de nabijas
	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>
dia 13 - quarta	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
	Sopa	Creme de legumes	Creme de legumes
dia 14 - quinta	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 15 - sexta	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>
dia 16 - sábado	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
	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>
dia 17 - domingo	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
	Sopa	Sopa de feijão branco	Sopa de feijão branco
dia 18 - domingo	Prato	Peru assado com massa espiral e legumes <sup>1,3,5,6</sup>	Abrótea grelhada com arroz de cenoura e ervilhas <sup>4</sup>
	Dieta	Peru assado com massa espiral e legumes <sup>1,3,5,6</sup>	Abrótea grelhada com arroz de cenoura e ervilhas <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 19 - segunda	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>
dia 20 - terça	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 16 a 24 de outubro de 2021

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 18 - 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>
dia 19 - terça	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
	Sopa	Sopa de alho-francês	Sopa de alho-francês
	Prato	Feijoada à Portuguesa	Bolonhesa de atum com salada mista <sup>1,3,4</sup>
dia 20 - quarta	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
	Sopa	Sopa de couve lombarda	Sopa de couve lombarda
	Prato	Pizza <sup>1,3,6,7</sup>	Arroz de aves gratinado no forno com salada de cenoura raspada <sup>7</sup>
dia 21 - quinta	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
	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>
dia 22 - sexta	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
	Sopa	Sopa de feijão catarino e legumes	Sopa de feijão catarino e legumes
	Prato	Abrótea no forno com puré de batata e salada <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	Macarronada de peito de frango com salada <sup>1,3</sup>
dia 23 - sábado	Dieta	Abrótea assada ao natural com puré de batata e salada mista <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	Bife de frango grelhado com limão massa espiral e salada de tomate <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
	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>
dia 24 - domingo	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
	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



APPACDM  
VISEU



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.