

## APPACDM - Viseu (Sede)

Semana de 14 a 20 de setembro de 2026

| Dia                 | Família   | Almoço                                                                             | Jantar                                                                                   |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| dia 14 -<br>segunda | Sopa      | Sopa de legumes                                                                    | Sopa de cenoura e ervilhas                                                               |
|                     | Prato     | Almofadinhas de atum com arroz de feijão e couve <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,11,12</sup> | Fêveras de porco salteadas na frigideira com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>    |
|                     | Dieta     | Abrótea grelhada com arroz de legumes <sup>4</sup>                                 | Fêveras de porco grelhadas com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>                  |
|                     | Sobremesa | Fruta da época                                                                     | Fruta da época                                                                           |
| dia 15 - terça      | Sopa      | Crepe de couve branca                                                              | Sopa de repolho                                                                          |
|                     | Prato     | Rancho <sup>1,6,10</sup>                                                           | Filetes de pescada assados com arroz e feijão-verde <sup>4</sup>                         |
|                     | Dieta     | Massa de carnes com legumes <sup>1,6,10</sup>                                      | Filetes de pescada assados ao natural com arroz e feijão-verde <sup>4</sup>              |
|                     | Sobremesa | Fruta da época                                                                     | Fruta da época                                                                           |
| dia 16 - quarta     | Sopa      | Sopa de espinafres                                                                 | Sopa de alho-francês                                                                     |
|                     | Prato     | Empadão de peixe com salada mista <sup>3,4,7,12</sup>                              | Esparguete à bolonhesa com salada <sup>1,3,12</sup>                                      |
|                     | Dieta     | Pescada cozida com batata e legumes <sup>4</sup>                                   | Esparguete à bolonhesa ao natural com salada <sup>1,3,12</sup>                           |
|                     | Sobremesa | Pudim de baunilha <sup>7</sup>                                                     | Fruta da época                                                                           |
| dia 17 - quinta     | Sopa      | Sopa à lavrador                                                                    | Sopa de couve-flor                                                                       |
|                     | Prato     | Frango de caril com arroz branco e salada <sup>1,6,8,9,10,11,12</sup>              | Red fish assado com batata e brócolos <sup>4</sup>                                       |
|                     | Dieta     | Frango estufado ao natural com arroz branco e salada                               | Red fish assado ao natural com batata e brócolos <sup>4</sup>                            |
|                     | Sobremesa | Fruta da época                                                                     | Fruta da época                                                                           |
| dia 18 - sexta      | Sopa      | Sopa de repolho                                                                    | Sopa de legumes                                                                          |
|                     | Prato     | Pescada assada com migas (feijão frade, broa e couve) <sup>1,4</sup>               | Hambúrguer de aves com massa espiral e salada de alface e beterraba <sup>1,6,10,12</sup> |
|                     | Dieta     | Pescada assada ao natural com arroz de legumes <sup>4</sup>                        | Hambúrguer de aves com massa espiral e salada de alface e beterraba <sup>1,6,10,12</sup> |
|                     | Sobremesa | Fruta da época                                                                     | Fruta da época                                                                           |
| dia 19 -<br>sábado  | Sopa      | Sopa de feijão-verde                                                               | Sopa de alho-francês                                                                     |
|                     | Prato     | Panados com arroz de tomate e salada <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>                 | Salada russa de peixe <sup>3,4,10</sup>                                                  |
|                     | Dieta     | Fêveras de porco grelhadas com arroz branco e salada                               | Saladinha de peixe (peixe, batata, cenoura e feijão-verde) <sup>4</sup>                  |
|                     | Sobremesa | Fruta da época                                                                     | Fruta da época                                                                           |
| dia 20 -<br>domingo | Sopa      | Crepe de legumes                                                                   | Sopa de couve lombarda                                                                   |
|                     | Prato     | Carne de porco assada com batata assada e salada <sup>12</sup>                     | Arroz xau-xau (fiambre, ovo, macedónia e milho) <sup>1,3,6,7,9,10</sup>                  |
|                     | Dieta     | Carne de porco assada ao natural com batata assada e salada                        | Arroz de carne e macedónia                                                               |
|                     | Sobremesa | Maçã assada                                                                        | Fruta da época                                                                           |

Esta ementa é verificada pelo nutricionista Mariana Viana (Cédula 6534N) \_\_\_\_\_, na data 25-08-2026

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.



siga-nos aqui:

[www.itaup.pt](http://www.itaup.pt)

itaualimentacao

itaualimentacao

APPACDM - Viseu (Sede)

Semana de 21 a 27 de setembro de 2026

| Dia              | Família   | Almoço                                                                                           | Jantar                                                                                  |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| dia 21 - segunda | Sopa      | Sopa de cenoura                                                                                  | Sopa de espinafres                                                                      |
|                  | 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 massa e salada <sup>1,3</sup>                               |
|                  | Dieta     | Filetes de pescada ao natural com arroz e salada <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 22 - terça   | Sopa      | Sopa de grão-de-bico e abóbora                                                                   | Sopa de couve lombarda                                                                  |
|                  | Prato     | Frango assado com batata frita, arroz e salada mista <sup>12</sup>                               | Escamudo no forno com arroz de cenoura e couve-flor <sup>4</sup>                        |
|                  | Dieta     | Frango assado ao natural com arroz e salada mista                                                | Escamudo ao natural com arroz de cenoura e couve-flor <sup>4</sup>                      |
|                  | Sobremesa | Fruta da época                                                                                   | Fruta da época                                                                          |
| dia 23 - quarta  | Sopa      | Sopa de couve-flor                                                                               | Creme de legumes                                                                        |
|                  | Prato     | Meia desfeita de paloco com salada <sup>3,4,12</sup>                                             | Tirinhas de frango com massa e salada de cenoura raspada <sup>1,3</sup>                 |
|                  | Dieta     | Salada de batata com paloco e legumes <sup>4</sup>                                               | Tirinhas de frango ao natural com massa e salada de cenoura raspada <sup>1,3</sup>      |
|                  | Sobremesa | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                                                 | Fruta da época                                                                          |
| dia 24 - quinta  | Sopa      | Caldo verde <sup>1,6</sup>                                                                       | Sopa de curgete                                                                         |
|                  | Prato     | Carne de porco assada com arroz e legumes salteados <sup>12</sup>                                | Red fish estufado com batata e couve-de-bruxelas <sup>4</sup>                           |
|                  | Dieta     | Carne de porco assada ao natural com arroz e legumes cozidos                                     | Red fish estufado ao natural com batata e couve-de-bruxelas <sup>4</sup>                |
|                  | Sobremesa | Fruta da época                                                                                   | Fruta da época                                                                          |
| dia 25 - sexta   | Sopa      | Sopa de repolho                                                                                  | Sopa de feijão-verde                                                                    |
|                  | Prato     | Medalhões de pescada assados com molho de tomate, puré de batata e salada <sup>2,4,7,12,14</sup> | Omelete de fiambre no forno com arroz á primavera <sup>1,3,6,7</sup>                    |
|                  | Dieta     | Medalhões de pescada estufados ao natural com batata cozida e salada <sup>4</sup>                | Omelete simples com arroz á primavera                                                   |
|                  | Sobremesa | Fruta da época                                                                                   | Fruta da época                                                                          |
| dia 26 - sábado  | Sopa      | Sopa de brócolos                                                                                 | Creme de ervilhas                                                                       |
|                  | Prato     | Massa de carnes e legumes <sup>1,6,10</sup>                                                      | Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>                                                 |
|                  | Dieta     | Massa de carnes com legumes ao natural <sup>1,6,10</sup>                                         | Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>                                                 |
|                  | Sobremesa | Fruta da época                                                                                   | Fruta da época                                                                          |
| dia 27 - domingo | Sopa      | Sopa de curgete                                                                                  | Sopa de cenoura                                                                         |
|                  | Prato     | Frango assado com arroz de cenoura e salada <sup>12</sup>                                        | Bolonhesa de filete de cavala com salada mista <sup>1,3,4,6</sup>                       |
|                  | Dieta     | Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada                                           | Bolonhesa de filete de cavala com salada mista <sup>1,3,4,6</sup>                       |
|                  | Sobremesa | Pudim flan <sup>7</sup>                                                                          | Maçã assada                                                                             |

Esta ementa é verificada pelo nutricionista Mariana Viana (Cédula 6534N) \_\_\_\_\_, na data 25-08-2026

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.



siga-nos aqui:

[www.itau.pt](http://www.itau.pt)

itaualimentacao

itaualimentacao

## APPACDM - Viseu (Sede)

Semana de 28 de setembro a 4 de outubro de 2026

| Dia                 | Família   | Almoço                                                                                  | Jantar                                                                          |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| dia 28 -<br>segunda | Sopa      | Sopa de macedónia                                                                       | Sopa de feijão-verde                                                            |
|                     | Prato     | Filetes de pescada panados com arroz de tomate e salada <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup> | Carne de porco estufada com batata e feijão-verde cozido                        |
|                     | Dieta     | Filetes de pescada no forno ao natural com arroz e salada <sup>4</sup>                  | Carne de porco estufada ao natural com batata e feijão-verde cozido             |
|                     | Sobremesa | Fruta da época                                                                          | Fruta da época                                                                  |
| dia 29 - terça      | Sopa      | Sopa de alho-francês                                                                    | Sopa de brócolos                                                                |
|                     | Prato     | Arroz de aves gratinado no forno com salada de cenoura raspada <sup>1,3,6,7</sup>       | Peixe à gomes de sá <sup>3,4</sup>                                              |
|                     | Dieta     | Arroz de aves ao natural com salada de cenoura raspada                                  | Salada de batata com peixe lascado e legumes <sup>4</sup>                       |
|                     | Sobremesa | Fruta da época                                                                          | Fruta da época                                                                  |
| dia 30 - quarta     | Sopa      | Sopa de couve lombarda                                                                  | Crema de abóbora                                                                |
|                     | Prato     | Salada de massa de atum, ovo e macedonia <sup>3,4</sup>                                 | Frango assado com batata e salada <sup>1,3,12</sup>                             |
|                     | Dieta     | Saladinha de massa de peixe e legumes <sup>3,4</sup>                                    | Frango assado ao natural com batata e salada <sup>1,3</sup>                     |
|                     | Sobremesa | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                                        | Fruta da época                                                                  |
| dia 1 - quinta      | Sopa      | Sopa de feijão-verde                                                                    | Sopa de espinafres                                                              |
|                     | Prato     | Hambúrguer de aves no forno com arroz alegre e salada mista <sup>1,6,12</sup>           | Bacalhau fresco grelhado com batata e macedónia <sup>4</sup>                    |
|                     | Dieta     | Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura e salada mista <sup>1,6,12</sup>       | Bacalhau fresco grelhado com batata e macedónia <sup>4</sup>                    |
|                     | Sobremesa | Fruta da época                                                                          | Fruta da época <sup>7</sup>                                                     |
| dia 2 - sexta       | Sopa      | Sopa de feijão catarino e legumes                                                       | Sopa de curgete                                                                 |
|                     | Prato     | Empadão de peixe com salada                                                             | Fêveras de porco grelhadas com arroz de cenoura e salada                        |
|                     | Dieta     | Pescada cozida com batata e legumes <sup>4</sup>                                        | Fêveras de porco grelhadas com arroz e salada                                   |
|                     | Sobremesa | Fruta da época                                                                          | Fruta da época                                                                  |
| dia 3 - sábado      | Sopa      | Sopa de nabos                                                                           | Crema de cenoura                                                                |
|                     | Prato     | Strogonoff de frango com massa esparguete e salada <sup>1,3,6,7</sup>                   | Empadão de arroz de filete de cavala com salada de alface <sup>3,4,6,7,12</sup> |
|                     | Dieta     | Tirinhas de frango estufadas ao natural com massa esparguete e salada <sup>1,3</sup>    | Filete estufado ao natural com arroz e salada de alface <sup>4</sup>            |
|                     | Sobremesa | Fruta da época                                                                          | Fruta da época                                                                  |
| dia 4 - domingo     | Sopa      | Sopa de couve-flor e feijão vermelho                                                    | Sopa de legumes                                                                 |
|                     | Prato     | Peru assado com batata assada e salada mista <sup>12</sup>                              | Barrinhas de pescada com arroz à primavera <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup>          |
|                     | Dieta     | Peru assado ao natural com batata assada e salada mista                                 | Filetes de pescada assados ao natural com arroz <sup>4</sup>                    |
|                     | Sobremesa | Pudim de chocolate <sup>7</sup>                                                         | Fruta da época                                                                  |

Esta ementa é verificada pelo nutricionista Mariana Viana (Cédula 6534N) \_\_\_\_\_, na data 25-08-2026

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.



siga-nos aqui:

[www.itaup.pt](http://www.itaup.pt)

itaualimentacao

itaualimentacao

## APPACDM - Viseu (Sede)

Semana de 5 a 11 de outubro de 2026

| Dia                 | Família   | Almoço                                                                                 | Jantar                                                                                                       |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dia 5 -<br>segunda  | Sopa      | Sopa de feijão-verde                                                                   | Sopa de legumes                                                                                              |
|                     | Prato     | Rolo de carne assado com arroz, salada de alface e milho <sup>3,7,12</sup>             | Pescada assada com batata e legumes                                                                          |
|                     | Dieta     | Rolo de carne assado ao natural com arroz, salada de alface e milho                    | Pescada assada ao natural com batata e legumes                                                               |
|                     | Sobremesa | Fruta da época                                                                         | Fruta da época                                                                                               |
| dia 6 - terça       | Sopa      | Sopa de couve branca                                                                   | Sopa de espinafres                                                                                           |
|                     | Prato     | Salada de feijão frade com atum e ovo <sup>3,4,12</sup>                                | Almôndegas de aves com esparguete e salada <sup>1,3,6,12</sup>                                               |
|                     | Dieta     | Filetes ao natural com batata e legumes <sup>4</sup>                                   | Almôndegas de aves ao natural com esparguete e salada <sup>1,3,6,12</sup>                                    |
|                     | Sobremesa | Maçã assada                                                                            | Fruta da época                                                                                               |
| dia 7 - quarta      | Sopa      | Sopa de alho-francês                                                                   | Creme de ervilhas                                                                                            |
|                     | Prato     | Fêveras de porco salteadas com arroz de feijão e couve                                 | Peixe à gomes de sá com salada <sup>3,4</sup>                                                                |
|                     | Dieta     | Fêveras de porco grelhadas com arroz de cenoura e couve                                | Pescada cozida com batata e legumes <sup>4</sup>                                                             |
|                     | Sobremesa | Fruta da época                                                                         | Fruta da época                                                                                               |
| dia 8 - quinta      | Sopa      | Caldo verde <sup>1,6</sup>                                                             | Sopa de repolho                                                                                              |
|                     | Prato     | Alho-francês à Brás com salada de alface <sup>3</sup>                                  | Frango assado com massa e salada <sup>1,3,12</sup>                                                           |
|                     | Dieta     | Lombinhos de pescada assados com arroz de cenoura e feijão-verde cozido <sup>2,4</sup> | Frango assado ao natural com massa e salada <sup>1,3</sup>                                                   |
|                     | Sobremesa | Fruta da época                                                                         | Fruta da época                                                                                               |
| dia 9 - sexta       | Sopa      | Sopa de abóbora e feijão catarino                                                      | Sopa de nabos                                                                                                |
|                     | Prato     | Empadão de arroz de carne e salada de alface e beterraba <sup>1,6,12</sup>             | Salada de filete de pescada (filete de pescada, ovo cozido, batata e macedónia de legumes) <sup>3,4,12</sup> |
|                     | Dieta     | Carne estufada ao natural com arroz e salada de alface e beterraba <sup>1,6,12</sup>   | Filetes de pescada ao natural com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>                                      |
|                     | Sobremesa | Fruta da época                                                                         | Fruta da época                                                                                               |
| dia 10 -<br>sábado  | Sopa      | Sopa de couve-flor                                                                     | Sopa de couve branca                                                                                         |
|                     | Prato     | Calamares de pote com arroz de tomate e legumes <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup>              | Carne de porco estufada com puré de batata e salada mista <sup>7,12</sup>                                    |
|                     | Dieta     | Abrótea grelhada com arroz e legumes <sup>4</sup>                                      | Carne de porco estufada ao natural com batata cozida e salada mista                                          |
|                     | Sobremesa | Fruta da época                                                                         | Fruta da época                                                                                               |
| dia 11 -<br>domingo | Sopa      | Creme de legumes                                                                       | Sopa de couve lombarda                                                                                       |
|                     | Prato     | Paloco com natas <sup>1,4,6,7</sup>                                                    | Massa de cubinhos de carne estufados com ervilhas e cenoura <sup>1,3</sup>                                   |
|                     | Dieta     | Salada de legumes com paloco <sup>4</sup>                                              | Massa de cubinhos de carne estufados com ervilhas e cenoura ao natural <sup>1,3,6,10</sup>                   |
|                     | Sobremesa | Leite creme <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                                    | Fruta da época                                                                                               |

Esta ementa é verificada pelo nutricionista Mariana Viana (Cédula 6534N) \_\_\_\_\_, na data 25-08-2026

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.



siga-nos aqui:

[www.italu.pt](http://www.italu.pt)

itaualimentacao

itaualimentacao

APPACDM - Viseu (Sede)

Semana de 12 a 18 de outubro de 2026

| Dia              | Família   | Almoço                                                                                    | Jantar                                                                                     |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| dia 12 - segunda | Sopa      | Sopa de macedónia                                                                         | Sopa de couve branca e feijão                                                              |
|                  | Prato     | Rissóis de camarão com arroz de cenoura e salada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</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 arroz 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 13 - terça   | Sopa      | Sopa de alho-francês                                                                      | Crema de abóbora e feijão branco                                                           |
|                  | Prato     | Frango assado com massa espiral e repolho salteado <sup>1,6,10</sup>                      | Tintureira no forno com arroz e salada de cebola e tomate <sup>4</sup>                     |
|                  | Dieta     | Frango assado ao natural com massa espiral e repolho salteado <sup>1,6,10</sup>           | Tintureira no forno ao natural com arroz e salada de cebola e tomate <sup>4</sup>          |
|                  | Sobremesa | Fruta da época                                                                            | Maçã assada                                                                                |
| dia 14 - quarta  | Sopa      | Sopa de couve lombarda                                                                    | Sopa de espinafres                                                                         |
|                  | Prato     | Empadão de atum e espinafres <sup>3,4,7,12</sup>                                          | Massa de carnes com repolho <sup>1,3</sup>                                                 |
|                  | Dieta     | Bacalhau fresco com batata e repolho cozido <sup>4</sup>                                  | Massa de carnes ao natural com repolho <sup>1,3</sup>                                      |
|                  | Sobremesa | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                                          | Fruta da época                                                                             |
| dia 15 - quinta  | Sopa      | Sopa de ervilhas e curgete                                                                | Crema de cenoura                                                                           |
|                  | Prato     | Arroz de aves com salada mista                                                            | Red fish assado com batata e legumes <sup>4</sup>                                          |
|                  | Dieta     | Arroz de aves com salada mista                                                            | Red fish assado ao natural com batata e legumes <sup>4</sup>                               |
|                  | Sobremesa | Fruta da época                                                                            | Fruta da época                                                                             |
| dia 16 - sexta   | Sopa      | Sopa de couve branca                                                                      | Sopa de cenoura                                                                            |
|                  | Prato     | Pescada à gomes de sá <sup>3,4</sup>                                                      | Perna de peru com massa e salada de alface e cenoura <sup>1,3</sup>                        |
|                  | Dieta     | Pescada cozida com batata e legumes <sup>4</sup>                                          | Perna de peru ao natural com massa e salada de alface e cenoura <sup>1,3</sup>             |
|                  | Sobremesa | Fruta da época                                                                            | Fruta da época                                                                             |
| dia 17 - sábado  | Sopa      | Sopa de repolho                                                                           | Sopa de legumes                                                                            |
|                  | Prato     | Rancho à regional <sup>1,6,10</sup>                                                       | Filetes de pescada com puré e salada <sup>1,4,6,7,12</sup>                                 |
|                  | Dieta     | Massa de carnes ao natural com legumes <sup>1,6,10</sup>                                  | Peixe estufado ao natural com batata e salada <sup>4</sup>                                 |
|                  | Sobremesa | Fruta da época                                                                            | Fruta da época                                                                             |
| dia 18 - domingo | Sopa      | Sopa de curgete                                                                           | Sopa de brócolos                                                                           |
|                  | Prato     | Carne de porco à alentejana com salada <sup>12,14</sup>                                   | Frango assado com arroz e salada de cenoura raspada <sup>12</sup>                          |
|                  | Dieta     | Carne de porco estufada ao natural com arroz branco e legumes                             | Frango assado ao natural com arroz e salada de cenoura raspada                             |
|                  | Sobremesa | Pudim <sup>7</sup>                                                                        | Fruta da época                                                                             |

Esta ementa é verificada pelo nutricionista Mariana Viana (Cédula 6534N) \_\_\_\_\_, na data 25-08-2026

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 rijá, <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.



siga-nos aqui:

[www.itau.pt](http://www.itau.pt)

itaualimentacao

itaualimentacao



## APPACDM - Viseu (Sede)

Semana de 19 a 25 de outubro de 2026

| Dia                 | Família   | Almoço                                                                                          | Jantar                                                                                                 |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dia 19 -<br>segunda | Sopa      | Sopa de legumes                                                                                 | Sopa de couve lombarda                                                                                 |
|                     | Prato     | Chili com arroz branco e salada                                                                 | Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>                                                                |
|                     | Dieta     | Carne estufada ao natural com arroz branco e salada                                             | Pescada cozida com batata e legumes <sup>4</sup>                                                       |
|                     | Sobremesa | Fruta da época                                                                                  | Fruta da época                                                                                         |
| dia 20 - terça      | Sopa      | Sopa de alho-francês                                                                            | Sopa de repolho                                                                                        |
|                     | Prato     | Filetes panados no forno com arroz de milho, cenoura e ervilhas <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup> | Fêveras de porco estufadas com massa espiral e salada mista <sup>1,6,10</sup>                          |
|                     | Dieta     | Filetes ao natural com arroz de milho, cenoura e ervilhas <sup>4</sup>                          | Fêveras de porco grelhadas com massa espiral e salada mista <sup>1,6,10</sup>                          |
|                     | Sobremesa | Maçã assada                                                                                     | Fruta da época                                                                                         |
| dia 21 - quarta     | Sopa      | Sopa de abóbora                                                                                 | Creme de cenoura                                                                                       |
|                     | Prato     | Strogonoff de porco com massa e salada de alface <sup>1,3,6,7</sup>                             | Bacalhau fresco assado com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>                                      |
|                     | Dieta     | Tirinhas de porco estufadas ao natural com arroz e legumes cozidos                              | Bacalhau fresco corado com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>                                      |
|                     | Sobremesa | Pudim de chocolate <sup>7</sup>                                                                 | Fruta da época                                                                                         |
| dia 22 - quinta     | Sopa      | Sopa de repolho                                                                                 | Creme de ervilhas                                                                                      |
|                     | 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>      | Lasanha de carne com salada mista <sup>1,6,7,10,12</sup>                                               |
|                     | Dieta     | Arroz de peixes ao natural com legumes <sup>4</sup>                                             | Carne estufada ao natural com massa e salada mista <sup>1,6,7,10,14</sup>                              |
|                     | Sobremesa | Fruta da época                                                                                  | Fruta da época                                                                                         |
| dia 23 - sexta      | Sopa      | Sopa de couve-flor                                                                              | Sopa de feijão-verde                                                                                   |
|                     | Prato     | Perna de frango assada com esparguete e macedónia de legumes <sup>1,3,12</sup>                  | Empadão de peixe com salada <sup>3,4,7,12</sup>                                                        |
|                     | Dieta     | Perna de frango assada ao natural com esparguete e macedónia de legumes <sup>1,3</sup>          | Pescada cozida com batata e legumes <sup>4</sup>                                                       |
|                     | Sobremesa | Fruta da época                                                                                  | Fruta da época                                                                                         |
| dia 24 -<br>sábado  | Sopa      | Sopa de brócolos                                                                                | Sopa de abóbora                                                                                        |
|                     | 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 legumes <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 legumes <sup>1,6,12</sup>                        |
|                     | Sobremesa | Fruta da época                                                                                  | Fruta da época                                                                                         |
| dia 25 - domingo    | Sopa      | Sopa de feijão e couve                                                                          | Creme de espinafres                                                                                    |
|                     | Prato     | Arroz de aves no forno com chouriço e salada de alface <sup>1,6,12</sup>                        | Filetes de pescada estufados em molho de tomate com batata e chucrute (cenoura e repolho) <sup>4</sup> |
|                     | Dieta     | Arroz de aves no forno ao natural com salada de alface <sup>12</sup>                            | Filetes de pescada estufados ao natural com batata e repolho <sup>4</sup>                              |
|                     | Sobremesa | Pudim de caramelo <sup>7</sup>                                                                  | Fruta da época                                                                                         |

Esta ementa é verificada pelo nutricionista Mariana Viana (Cédula 6534N) \_\_\_\_\_, na data 25-08-2026

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.



siga-nos aqui:

[www.itaup.pt](http://www.itaup.pt)

itaualimentacao

itaualimentacao

