

APPACDM - Vila Pouca

Semana de 14 a 20 de setembro de 2026

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 14 - segunda	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de couve lombarda
	Prato	Carne de porco à portuguesa com salada ¹²	Filetes assados com puré e legumes ^{4,6,7,12}
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural com batata cozida e salada	Filetes assados com batata cozida e legumes cozidos ⁴
	Sobremesa	Maçã	Banana
dia 15 - terça	Sopa	Sopa de penca e nabos	Sopa de cenoura e repolho
	Prato	Red fish assado com batata cozida e legumes ⁴	Almôndegas com molho de tomate, massa e salada ^{1,3,6,12}
	Dieta	Red fish assado ao natural com batata cozida e legumes ⁴	Almôndegas ao natural com massa e salada ^{1,3,6,12}
	Sobremesa	Abacaxi	Maçã assada
dia 16 - quarta	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino	Sopa de couve branca
	Prato	Feijoada à portuguesa ^{1,6}	Douradinhos com arroz à primavera ^{1,2,3,4,6,7,9,10}
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz e salada	Peixe assado ao natural com arroz à primavera ⁴
	Sobremesa	Banana	Melancia
dia 17 - quinta	Sopa	Sopa de feijão branco e nabijas	Juliana de legumes
	Prato	Pataniscas com arroz de tomate e salada ^{1,3,4,6}	Costeletas estufadas com puré de batata e salada ^{1,3,7,12}
	Dieta	Salada de legumes e migas de paloco ⁴	Costeletas estufadas com batata e salada ¹²
	Sobremesa	Laranja	Maçã
dia 18 - sexta	Sopa	Sopa de alho-francês	Sopa de brócolos
	Prato	Peito de frango grelhado com massa salteada e salada ^{1,3}	Salada russa de pescada ^{3,4,10}
	Dieta	Peito de frango grelhado com massa salteada e salada ^{1,3}	Pescada cozida com batata e legumes cozidos ⁴
	Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	Melão
dia 19 - sábado	Sopa	Caldo verde ^{1,6}	Sopa de cenoura e ervilhas
	Prato	Rissóis de camarão com arroz bonito (macedónia) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	Esparguete com frango e legumes ^{1,3}
	Dieta	Pescada grelhada com arroz e legumes cozidos ⁴	Esparguete com frango e legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Maçã	Pera
dia 20 - domingo	Sopa	Creme de legumes	Sopa de couve branca
	Prato	Pá de porco no tacho com batata assada, arroz e salada	Pescada cozida com batata cozida e couve ⁴
	Dieta	Pá de porco no tacho ao natural com batata assada, arroz e salada	Pescada cozida com batata cozida e couve ⁴
	Sobremesa	Arroz doce ^{3,6,7}	Maçã assada

Handwritten signature

Esta ementa é verificada pelo nutricionista Ana Isabel Matias Pereira (Cédula 4347N) _____, na data 20-08-2026

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten,

²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo,

¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

produtos são completamente inofensivas.



Siga-nos aqui:

www.itaup.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

APPACDM - Vila Pouca

Semana de 21 a 27 de setembro de 2026

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 21 - segunda	Sopa	Sopa de repolho com feijão branco	Sopa de brócolos
	Prato	Arroz de aves no forno com salada ¹²	Jardineira de carnes (porco e frango) com legumes
	Dieta	Arroz de aves ao natural com salada	Pá de porco estufada ao natural com batata e legumes
	Sobremesa	Maçã	Banana
dia 22 - terça	Sopa	Creme de ervilhas	Sopa de cenoura e nabo
	Prato	Massa à lavrador ^{1,3,6,7,12}	Empadão de peixe com salada ^{3,4,7,12}
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural com massa e salada ^{1,3}	Pescada cozida com batata cozida e legumes ⁴
	Sobremesa	Pera	Maçã assada
dia 23 - quarta	Sopa	Juliana de legumes	Sopa de couve branca
	Prato	Carapau assado com batata e legumes cozidos ⁴	Frango assado com arroz e salada mista ¹²
	Dieta	Carapau assado ao natural com batata e legumes cozidos ⁴	Frango cozido com arroz e legumes cozidos
	Sobremesa	Melão	Pera
dia 24 - quinta	Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor	Sopa de espinafres
	Prato	Cozido à portuguesa ^{1,6}	Açorda de peixe ^{1,3,4,6,7,8,11,12}
	Dieta	Cozido simples	Salada russa de peixe lascado ^{3,4,10}
	Sobremesa	Laranja	Maçã
dia 25 - sexta	Sopa	Sopa de couve lombarda e grão-de-bico	Creme de abóbora
	Prato	Meia desfeita de paloco (grão, paloco, ovo) ^{3,4,12}	Bifinhos de porco com cogumelos, massa salteada e legumes ^{1,3}
	Dieta	Salada de paloco com legumes ^{3,4}	Bifinhos de porco grelhados com massa e legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	Banana
dia 26 - sábado	Sopa	Sopa de curgete	Sopa de cenoura
	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada ^{1,3,12}	Solha assada com arroz e legumes ⁴
	Dieta	Carne estufada ao natural com massa e salada ^{1,3}	Solha assada com arroz e legumes ⁴
	Sobremesa	Maçã	Melão
dia 27 - domingo	Sopa	Canja ^{1,6,10}	Sopa de couve-flor
	Prato	Frango assado com arroz e salada mista ¹²	Massa de carnes com couve ^{1,6,10}
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e legumes	Massa de carnes ao natural com couve ^{1,6,10}
	Sobremesa	Pudim flan ⁷	Maçã assada

Ass

Esta ementa é verificada pelo nutricionista Ana Isabel Matias Pereira (Cédula 4347N) _____, na data 20-08-2026

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten,

²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo,

¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

produtos são completamente inofensivos.



siga-nos aqui:

www.itaup.pt

itaualimentacao

itaualimentacao



APPACDM - Vila Pouca

Semana de 28 de setembro a 4 de outubro de 2026

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 28 - segunda	Sopa	Sopa de grão-de-bico	Sopa de cenoura
	Prato	Costeletas estufadas em molho de tomate com batata cozida e legumes	Arroz de peixe com legumes ⁴
	Dieta	Costeletas grelhadas com batata cozida e legumes	Arroz de peixes ao natural ⁴
	Sobremesa	Maçã	Banana
dia 29 - terça	Sopa	Sopa de feijão-verde	Creme de legumes
	Prato	Feijoada de potas ^{1,6,14}	Espetada de peru grelhada com molho de alho, massa espiral, brócolos e cenoura cozidos ^{1,3,7,10,12}
	Dieta	Arroz de potas ao natural e legumes ¹⁴	Espetada de peru grelhada com massa espiral, brócolos e cenoura cozidos ^{1,3,12}
	Sobremesa	Melancia	Maçã assada
dia 30 - quarta	Sopa	Sopa de feijão branco com repolho	Sopa de espinafres
	Prato	Empadão de carne com salada ^{3,7,12}	Abrótea assada com arroz e legumes cozidos ⁴
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural com batata e salada	Abrótea grelhada com arroz e legumes ⁴
	Sobremesa	Abacaxi	Pera
dia 1 - quinta	Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de nabos
	Prato	Petingas fritas com arroz de tomate e salada ^{1,4,6}	Ovos mexidos com salsichas, arroz primavera e salada ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12}
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	Bife de frango grelhado com arroz primavera e legumes cozidos ^{1,5,6,7,8,11,12}
	Sobremesa	Laranja	Maçã
dia 2 - sexta	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	Juliana de legumes
	Prato	Frango assado com massa espiral salteada e salada ^{1,3,12}	Carapau no forno com molho de limão, batata e legumes salteados ^{4,6,7}
	Dieta	Frango assado com massa espiral salteada e salada ^{1,3,12}	Carapau assado ao natural com batata e legumes cozidos ⁴
	Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	Banana
dia 3 - sábado	Sopa	Creme de ervilhas e abóbora	Sopa de couve lombarda
	Prato	Jardineira de carne de vaca (macedónia de legumes) ^{1,6}	Açorda de peixe com salada mista ^{1,3,4,6,7,8,11,12}
	Dieta	Jardineira de vaca ao natural (macedónia de legumes)	Peixe cozido com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Melão	Pera
dia 4 - domingo	Sopa	Caldo verde ^{1,6}	Creme de couve branca
	Prato	Pá de porco assada com arroz e salada mista ¹²	Frango estufado com massa esparguete, ervilhas e cenoura ^{1,3}
	Dieta	Pá de porco assada ao natural com arroz e legumes cozidos	Frango estufado ao natural com massa esparguete e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa	Aletria ^{1,3,6,7,10}	Maçã assada

Ass

Esta ementa é verificada pelo nutricionista Ana Isabel Matias Pereira (Cédula 4347N) _____, na data 20-08-2026

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten,

²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo,

¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

produtos são completamente inofensivas.



siga-nos aqui:

www.itaup.pt

[itaualimentacao](#)

[itaualimentacao](#)



APPACDM - Vila Pouca

Semana de 5 a 11 de outubro de 2026

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 5 - segunda	Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de cenoura
	Prato	Paloco à brás com salada de alface e tomate ^{3,4}	Gratinado de macarrão com carne e repolho cozido ^{1,3,7}
	Dieta	Filete de paloco cozido com batata e legumes ⁴	Costeleta grelhada com macarrão cozido e legumes cozidos ^{1,3}
	Sobremesa	Maçã	Banana
dia 6 - terça	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	Sopa de couve lombarda
	Prato	Feijoada ^{1,6}	Arroz de peixe com salada de alface e cenoura ralada ⁴
	Dieta	Arroz de carnes ao natural e legumes	Arroz de peixes estufados ao natural e legumes ⁴
	Sobremesa	Pera	Maçã assada
dia 7 - quarta	Sopa	Sopa de feijão branco com repolho	Sopa de legumes
	Prato	Salada russa de atum (atum, cenoura, ervilha, batata e ovo raspado) ^{3,4}	Almôndegas com molho de tomate, massa e salada ^{1,3,6,12}
	Dieta	Saladinha de peixe (pescada, batata, cenoura e ervilhas) ⁴	Almôndegas ao natural com massa e salada ^{1,3,6,12}
	Sobremesa	Melancia	Pera
dia 8 - quinta	Sopa	Creme de cenoura e nabo	Sopa de couve branca
	Prato	Rolo de carne de peru assado com esparguete salteado em azeite e alho e legumes salteados ^{1,3,6,12}	Empadão de peixe com legumes ^{3,4,7,12}
	Dieta	Rolo de carne de peru assado ao natural com esparguete e legumes ^{1,3,6,12}	Filetes de pescada assados ao natural com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Laranja	Maçã
dia 9 - sexta	Sopa	Sopa de ervilhas e abóbora	Sopa de couve-flor
	Prato	Medalhões de pescada estufados com arroz de legumes ⁴	Ovos escalfados com ervilhas com arroz ^{3,12}
	Dieta	Medalhões de pescada estufados ao natural com arroz de legumes ⁴	Arroz de carnes ao natural
	Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	Melão
dia 10 - sábado	Sopa	Juliana de legumes	Sopa de nabos
	Prato	Massa de carnes estufada com ervilhas e legumes ^{1,3}	Abrótea assada com molho de alho, batata assada e salada ^{1,4,7,10,12}
	Dieta	Massa de carne estufada ao natural com legumes ^{1,3}	Abrótea grelhada com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Maçã	Pera
dia 11 - domingo	Sopa	Canja ^{1,6,10}	Creme de legumes
	Prato	Perna de peru assada com puré e legumes cozidos ^{6,7,12}	Omelete de delícias-do-mar com arroz de tomate e salada de alface e tomate ^{1,2,3,4,6,12}
	Dieta	Perna de peru assada ao natural com batata cozida e legumes	Pescada grelhada com arroz e legumes ⁴
	Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	Maçã assada



Esta ementa é verificada pelo nutricionista Ana Isabel Matias Pereira (Cédula 4347N) _____, na data 20-08-2026

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten,

²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo,

¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

produtos são completamente inofensivas.



siga-nos aqui:

www.itaup.pt

[itaualimentacao](#)

[itaualimentacao](#)

[itaualimentacao](#)

APPACDM - Vila Pouca

Semana de 12 a 18 de outubro de 2026

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 12 - segunda	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de couve lombarda
	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada ^{1,3,12}	Arroz colorido de atum (cenoura, milho, ervilhas e atum) ⁴
	Dieta	Esparguete com carne de vaca estufada ao natural com salada ^{1,3}	Arroz colorido de peixe lascado ⁴
	Sobremesa	Maçã	Banana
dia 13 - terça	Sopa	Sopa de penca e nabos	Sopa de cenoura e repolho
	Prato	Pescada frita com arroz de feijão ^{1,4,6}	Empadão de carne de vaca e legumes salteados ^{3,7,12}
	Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de legumes ⁴	Carne de vaca cozida com batata e legumes cozidos
	Sobremesa	Melancia	Maçã assada
dia 14 - quarta	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino	Sopa de couve branca
	Prato	Jardineira de aves (frango, peru, batata, ervilhas e cenoura) ^{1,6}	Massada de peixe com legumes ^{1,4,6,10}
	Dieta	Jardineira de aves ao natural (frango, peru, batata, ervilhas e cenoura)	Massada de peixe com legumes ^{1,4,6,10}
	Sobremesa	Banana	Pera
dia 15 - quinta	Sopa	Sopa de nabiças	Juliana de legumes
	Prato	Empadão de paloco com salada ^{3,4,7,12}	Tirinhas de porco estufadas com arroz e salada
	Dieta	Salada de paloco com batata e legumes ^{3,4}	Tirinhas de porco estufadas ao natural com arroz de legumes
	Sobremesa	Laranja	Maçã
dia 16 - sexta	Sopa	Sopa de alho-francês	Sopa de brócolos
	Prato	Rancho à portuguesa ^{1,3,6,7}	Pescada cozida com batata e legumes cozidos ⁴
	Dieta	Massinha com carne de vaca e legumes ^{1,3}	Pescada cozida com batata e legumes cozidos ⁴
	Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	Banana
dia 17 - sábado	Sopa	Caldo verde ^{1,6}	Sopa de cenoura e ervilhas
	Prato	Sardinhas assadas com batata cozida e salada ⁴	Cubinhos de carne de porco e legumes estufados com massa espiral ^{1,3}
	Dieta	Pescada grelhada com batata e legumes ⁴	Cubinhos de carne de porco e legumes estufados ao natural com massa espiral ^{1,3}
	Sobremesa	Maçã	Melão
dia 18 - domingo	Sopa	Creme de legumes	Sopa de couve branca
	Prato	Frango assado com batata frita, arroz e salada ¹²	Omelete com arroz e legumes ³
	Dieta	Frango assado ao natural com batata assada, arroz e salada	Omelete com arroz e legumes ³
	Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	Maçã assada

Esta ementa é verificada pelo nutricionista Ana Isabel Matias Pereira (Cédula 4347N) _____, na data 20-08-2026

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten,

²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo,

¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

produtos são completamente inofensivas.

siga-nos aqui:

www.itaup.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

