

APPACDM - Viseu (Sede)

Semana de 26 outubro a 1 de novembro de 2026

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 26 - segunda	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de cenoura e ervilhas
	Prato	Almofadinhas de atum com arroz de feijão e couve ^{1,2,3,4,6,7,9,10,11,12}	Fêveras de porco salteadas na frigideira com esparguete e salada mista ^{1,3}
	Dieta	Abrótea grelhada com arroz de legumes ⁴	Fêveras de porco grelhadas com esparguete e salada mista ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 27 - terça	Sopa	Crepe de couve branca	Sopa de repolho
	Prato	Rancho ^{1,6,10}	Filetes de pescada assados com arroz e feijão-verde ⁴
	Dieta	Massa de carnes com legumes ^{1,6,10}	Filetes de pescada assados ao natural com arroz e feijão-verde ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Dia 28 - quarta	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de alho-francês
	Prato	Empadão de peixe com salada mista ^{3,4,7,12}	Esparguete à bolonhesa com salada ^{1,3,12}
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	Esparguete à bolonhesa ao natural com salada ^{1,3,12}
	Sobremesa	Pudim de baunilha ⁷	Fruta da época
dia 29 - quinta	Sopa	Sopa à lavrador	Sopa de couve-flor
	Prato	Frango de caril com arroz branco e salada ^{1,6,8,9,10,11,12}	Red fish assado com batata e brócolos ⁴
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz branco e salada	Red fish assado ao natural com batata e brócolos ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 30 - sexta	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de legumes
	Prato	Pescada assada com migas (feijão frade, broa e couve) ^{1,4}	Hambúrguer de aves com massa espiral e salada de alface e beterraba ^{1,6,10,12}
	Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de legumes ⁴	Hambúrguer de aves com massa espiral e salada de alface e beterraba ^{1,6,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 31 - sábado	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de alho-francês
	Prato	Panados com arroz de tomate e salada ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	Salada russa de peixe ^{3,4,10}
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz branco e salada	Saladinha de peixe (peixe, batata, cenoura e feijão-verde) ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 1 - domingo	Sopa	Crepe de legumes	Sopa de couve lombarda
	Prato	Carne de porco assada com batata assada e salada ¹²	Arroz xau-xau (fiambre, ovo, macedónia e milho) ^{1,3,6,7,9,10}
	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: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.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

APPACDM - Viseu (Sede)

Semana de 2 a 8 novembro de 2026

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 2 - segunda	Sopa	Sopa de cenoura	Sopa de espinafres
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	Carne de porco estufada com massa e salada ^{1,3}
	Dieta	Filetes de pescada ao natural com arroz e salada ⁴	Carne de porco estufada ao natural com massa e salada de cenoura raspada ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 3 - terça	Sopa	Sopa de grão-de-bico e abóbora	Sopa de couve lombarda
	Prato	Frango assado com batata frita, arroz e salada mista ¹²	Escamudo no forno com arroz de cenoura e couve-flor ⁴
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e salada mista	Escamudo ao natural com arroz de cenoura e couve-flor ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Dia 4 - quarta	Sopa	Sopa de couve-flor	Creme de legumes
	Prato	Meia desfeita de paloco com salada ^{3,4,12}	Tirinhas de frango com massa e salada de cenoura raspada ^{1,3}
	Dieta	Salada de batata com paloco e legumes ⁴	Tirinhas de frango ao natural com massa e salada de cenoura raspada ^{1,3}
	Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	Fruta da época
Dia 5 - quinta	Sopa	Caldo verde ^{1,6}	Sopa de curgete
	Prato	Carne de porco assada com arroz e legumes salteados ¹²	Red fish estufado com batata e couve-de-bruxelas ⁴
	Dieta	Carne de porco assada ao natural com arroz e legumes cozidos	Red fish estufado ao natural com batata e couve-de-bruxelas ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 6 - sexta	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de feijão-verde
	Prato	Medalhões de pescada assados com molho de tomate, puré de batata e salada ^{2,4,7,12,14}	Omelete de fiambre no forno com arroz á primavera ^{1,3,6,7}
	Dieta	Medalhões de pescada estufados ao natural com batata cozida e salada ⁴	Omelete simples com arroz á primavera
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 7 - sábado	Sopa	Sopa de brócolos	Creme de ervilhas
	Prato	Massa de carnes e legumes ^{1,6,10}	Pescada cozida com todos ^{3,4}
	Dieta	Massa de carnes com legumes ao natural ^{1,6,10}	Pescada cozida com todos ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 8 - domingo	Sopa	Sopa de curgete	Sopa de cenoura
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura e salada ¹²	Bolonhesa de filete de cavala com salada mista ^{1,3,4,6}
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada	Bolonhesa de filete de cavala com salada mista ^{1,3,4,6}
	Sobremesa	Pudim flan ⁷	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: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.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

APPACDM - Viseu (Sede)

Semana de 9 a 15 de novembro de 2026

Dia	Família	Almoço	Jantar
Dia 9 - segunda	Sopa	Sopa de macedónia	Sopa de feijão-verde
	Prato	Filetes de pescada panados com arroz de tomate e salada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	Carne de porco estufada com batata e feijão-verde cozido
	Dieta	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz e salada ⁴	Carne de porco estufada ao natural com batata e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 10 - terça	Sopa	Sopa de alho-francês	Sopa de brócolos
	Prato	Arroz de aves gratinado no forno com salada de cenoura raspada ^{1,3,6,7}	Peixe à gomes de sá ^{3,4}
	Dieta	Arroz de aves ao natural com salada de cenoura raspada	Salada de batata com peixe lascado e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 11 - quarta	Sopa	Sopa de couve lombarda	Crema de abóbora
	Prato	Salada de massa de atum, ovo e macedonia ^{3,4}	Frango assado com batata e salada ^{1,3,12}
	Dieta	Saladinha de massa de peixe e legumes ^{3,4}	Frango assado ao natural com batata e salada ^{1,3}
	Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	Fruta da época
Dia 12 - quinta	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de espinafres
	Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz alegre e salada mista ^{1,6,12}	Bacalhau fresco grelhado com batata e macedónia ⁴
	Dieta	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura e salada mista ^{1,6,12}	Bacalhau fresco grelhado com batata e macedónia ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época ⁷
Dia 13 - sexta	Sopa	Sopa de feijão catarino e legumes	Sopa de curgete
	Prato	Pescada cozida com todos	Fêveras de porco grelhadas com arroz de cenoura e salada
	Dieta	Pescada cozida com todos	Fêveras de porco grelhadas com arroz e salada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 14 - sábado	Sopa	Sopa de nabos	Crema de cenoura
	Prato	Strogonoff de frango com massa esparguete e salada ^{1,3,6,7}	Empadão de arroz de filete de cavala com salada de alface ^{3,4,6,7,12}
	Dieta	Tirinhas de frango estufadas ao natural com massa esparguete e salada ^{1,3}	Filete estufado ao natural com arroz e salada de alface ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 15 - domingo	Sopa	Sopa de couve-flor e feijão vermelho	Sopa de legumes
	Prato	Peru assado com batata assada e salada mista ¹²	Barrinhas de pescada com arroz à primavera ^{1,2,3,4,6,7,9,10}
	Dieta	Peru assado ao natural com batata assada e salada mista	Filetes de pescada assados ao natural com arroz ⁴
	Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	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: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 - Viseu (Sede)

Semana de 16 a 22 de novembro de 2026

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 16 - segunda	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de legumes
	Prato	Rolo de carne assado com arroz, salada de alface e milho ^{3,7,12}	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 17 - terça	Sopa	Sopa de couve branca	Sopa de espinafres
	Prato	Salada de feijão frade com atum e ovo ^{3,4,12}	Almôndegas de aves com esparguete e salada ^{1,3,6,12}
	Dieta	Filetes ao natural com batata e legumes ⁴	Almôndegas de aves ao natural com esparguete e salada ^{1,3,6,12}
	Sobremesa	Maçã assada	Fruta da época
Dia 18- quarta	Sopa	Sopa de alho-francês	Crema de ervilhas
	Prato	Fêveras de porco salteadas com arroz de feijão e couve	Peixe à gomes de sá com salada ^{3,4}
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz de cenoura e couve	Pescada cozida com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Dia 19 - quinta	Sopa	Caldo verde ^{1,6}	Sopa de repolho
	Prato	Alho-francês à Brás com salada de alface ³	Frango assado com massa e salada ^{1,3,12}
	Dieta	Lombinhos de pescada assados com arroz de cenoura e feijão-verde cozido ^{2,4}	Frango assado ao natural com massa e salada ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 20- sexta	Sopa	Sopa de abóbora e feijão catarino	Sopa de nabos
	Prato	Empadão de arroz de carne e salada de alface e beterraba ^{1,6,12}	Salada de filete de pescada (filete de pescada, ovo cozido, batata e macedónia de legumes) ^{3,4,12}
	Dieta	Carne estufada ao natural com arroz e salada de alface e beterraba ^{1,6,12}	Filetes de pescada ao natural com batata e legumes cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Dia 21 - sábado	Sopa	Sopa de couve-flor	Sopa de couve branca
	Prato	Calamares de pote com arroz de tomate e legumes ^{1,2,3,4,7,9,14}	Carne de porco estufada com puré de batata e salada mista ^{7,12}
	Dieta	Abrótea grelhada com arroz e legumes ⁴	Carne de porco estufada ao natural com batata cozida e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 22 - domingo	Sopa	Crema de legumes	Sopa de couve lombarda
	Prato	Paloco com natas ^{1,4,6,7}	Massa de cubinhos de carne estufados com ervilhas e cenoura ^{1,3}
	Dieta	Salada de legumes com paloco ⁴	Massa de cubinhos de carne estufados com ervilhas e cenoura ao natural ^{1,3,6,10}
	Sobremesa	Leite crema ^{1,3,6,7,8,12}	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: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 - Viseu (Sede)

Semana de 23 a 29 de novembro de 2026

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 23 - segunda	Sopa	Sopa de macedónia	Sopa de couve branca e feijão
	Prato	Rissóis de camarão com arroz de cenoura e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	Carne de porco assada no forno com batata assada e salada de alface e cebola ¹²
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz e cenoura cozida ⁴	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 24 - terça	Sopa	Sopa de alho-francês	Crema de abóbora e feijão branco
	Prato	Frango assado com massa espiral e repolho salteado ^{1,6,10}	Tintureira no forno com arroz e salada de cebola e tomate ⁴
	Dieta	Frango assado ao natural com massa espiral e repolho salteado ^{1,6,10}	Tintureira no forno ao natural com arroz e salada de cebola e tomate ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Maçã assada
dia 25 - quarta	Sopa	Sopa de couve lombarda	Sopa de espinafres
	Prato	Empadão de atum e espinafres ^{3,4,7,12}	Massa de carnes com repolho ^{1,3}
	Dieta	Bacalhau fresco com batata e repolho cozido ⁴	Massa de carnes ao natural com repolho ^{1,3}
	Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	Fruta da época
dia 26 - quinta	Sopa	Sopa de ervilhas e curgete	Crema de cenoura
	Prato	Arroz de aves com salada mista	Red fish assado com batata e legumes ⁴
	Dieta	Arroz de aves com salada mista	Red fish assado ao natural com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 27 - sexta	Sopa	Sopa de couve branca	Sopa de cenoura
	Prato	Pescada à gomes de sá ^{3,4}	Perna de peru com massa e salada de alface e cenoura ^{1,3}
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	Perna de peru ao natural com massa e salada de alface e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 28 - sábado	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de legumes
	Prato	Rancho à regional ^{1,6,10}	Filetes de pescada com puré e salada ^{1,4,6,7,12}
	Dieta	Massa de carnes ao natural com legumes ^{1,6,10}	Peixe estufado ao natural com batata e salada ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 29 - domingo	Sopa	Sopa de curgete	Sopa de brócolos
	Prato	Carne de porco à alentejana com salada ^{12,14}	Frango assado com arroz e salada de cenoura raspada ¹²
	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 ⁷	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: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 - Viseu (Sede)

Semana de 30 de novembro a 6 de dezembro de 2026

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 30 - segunda	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de couve lombarda
	Prato	Chili com arroz branco e salada	Pescada cozida com todos ^{3,4}
	Dieta	Carne estufada ao natural com arroz branco e salada	Pescada cozida com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 1 - terça	Sopa	Sopa de alho-francês	Sopa de repolho
	Prato	Filetes panados no forno com arroz de milho, cenoura e ervilhas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	Fêveras de porco estufadas com massa espiral e salada mista ^{1,6,10}
	Dieta	Filetes ao natural com arroz de milho, cenoura e ervilhas ⁴	Fêveras de porco grelhadas com massa espiral e salada mista ^{1,6,10}
	Sobremesa	Maçã assada	Fruta da época
dia 2 - quarta	Sopa	Sopa de abóbora	Creme de cenoura
	Prato	Strogonoff de porco com massa e salada de alface ^{1,3,6,7}	Bacalhau fresco assado com batata e brócolos cozidos ⁴
	Dieta	Tirinhas de porco estufadas ao natural com arroz e legumes cozidos	Bacalhau fresco corado com batata e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	Fruta da época
dia 3 - quinta	Sopa	Sopa de repolho	Creme de ervilhas
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	Lasanha de carne com salada mista ^{1,6,7,10,12}
	Dieta	Arroz de peixes ao natural com legumes ⁴	Carne estufada ao natural com massa e salada mista ^{1,6,7,10,14}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 4 - sexta	Sopa	Sopa de couve-flor	Sopa de feijão-verde
	Prato	Perna de frango assada com esparguete e macedónia de legumes ^{1,3,12}	Empadão de peixe com salada ^{3,4,7,12}
	Dieta	Perna de frango assada ao natural com esparguete e macedónia de legumes ^{1,3}	Pescada cozida com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Dia 5 - sábado	Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de abóbora
	Prato	Saladinha de feijão-frade com filete de cavala e salada ^{3,4,6}	Almôndegas de aves com molho de tomate arroz branco e legumes ^{1,6,12}
	Dieta	Abrótea cozida com batata cozida e legumes cozidos ⁴	Almôndegas de aves com molho de tomate arroz branco e legumes ^{1,6,12}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 6 - domingo	Sopa	Sopa de feijão e couve	Creme de espinafres
	Prato	Arroz de aves no forno com chouriço e salada de alface ^{1,6,12}	Filetes de pescada estufados em molho de tomate com batata e chucrute (cenoura e repolho) ⁴
	Dieta	Arroz de aves no forno ao natural com salada de alface ¹²	Filetes de pescada estufados ao natural com batata e repolho ⁴
	Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	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: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

