itau / prazer na alimentação

ementa.

APPACDM - Vila Pouca

Semana de 16 a 22 de novembro de 2026

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 16 - segunda	Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de cenoura
	Prato	Paloco à brás com salada de alface e tomate[3,4,8,13]	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 17 - 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 18 - 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	Melão	Pera
dia 19 - 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 20 - 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 21 - 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 22 - 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 14-10-2026

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

siga-nos aqui:
www.itau.pt
itaualimentacao
itaualimentacao

itau / prazer na alimentação

ementa.

APPACDM - Vila Pouca

Semana de 23 a 29 de novembro de 2026

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 23 - 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 24 - 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	Melão	Maçã assada
dia 25 - quarta	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino	Sopa de couve branca
	Prato	Jardineira de aves (frango, peru, batata, ervilhas e cenoura) com arroz branco[1,6]	Massada de peixe com legumes[1,4,6,10]
	Dieta	Jardineira de aves ao natural (frango, peru, batata, ervilhas e cenoura) com arroz branco	Massada de peixe com legumes[1,4,6,10]
	Sobremesa	Banana	Pera
dia 26 - 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 27 - 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 28 - 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 29 - 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 14-10-2026

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

siga-nos aqui:
www.itau.pt
itaualimentacao
itaualimentacao