itau / prazer na alimentação

ementa.

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	Creme 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 pota 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	Creme 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 creme[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:[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 - 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	Creme 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	Creme 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:[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 - 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:[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