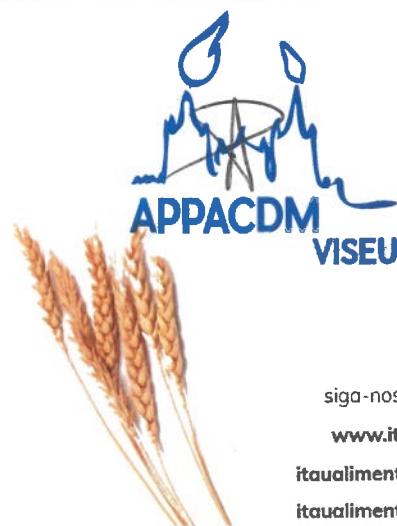


APPACDM - Viseu (Sede)

Semana de 29 de janeiro a 4 de fevereiro de 2024

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 29 - segunda	Sopa	Creme de legumes	Creme de legumes
	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	Salada de legumes com peixe lascado ⁴	Carne de porco estufada ao natural com massa e salada de cenoura raspada ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 30 - terça	Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de nabiças
	Prato	Frango assado com batata frita e salada mista ^{1,2}	Escamudo assado com arroz de cenoura e couve-flor ⁴
	Dieta	Frango assado com arroz e salada mista ^{1,2}	Escamudo assado ao natural com arroz de cenoura e couve-flor ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 31 - quarta	Sopa	Creme de legumes	Creme de legumes
	Prato	Medalhões de pescada assados com puré de batata e salada ^{2,4,6,7,12,14}	Tirinhas de frango com massa e salada de cenoura raspada ^{1,3}
	Dieta	Medalhões de pescada assados com puré de batata e salada ^{2,4,6,7,12,14}	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 1 - quinta	Sopa	Caldo verde ^{6,12}	Caldo verde ^{6,12}
	Prato	Carne de porco assada com esparguete e salada mista ^{1,3,12}	Omelete de fiambre com arroz de cenoura e salada ^{1,3,6,7}
	Dieta	Carne de porco assada ao natural com esparguete e salada mista ^{1,3}	Omelete simples com arroz de cenoura e salada ³
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 2 - sexta	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de repolho
	Prato	Empadão de arroz com peixe e salada mista ^{4,6,7}	Gratinado de macarrão com carne picada e salada ^{1,3,7}
	Dieta	Empadão de arroz com peixe e salada mista ^{4,6,7}	Fêveras de porco estufadas ao natural com massa e salada ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 3 - sábado	Sopa	Sopa de feijão branco	Sopa de feijão branco
	Prato	Massa à lavrador ^{1,3,6,7,12}	Arroz de moelas com salada ^{6,12}
	Dieta	Massa de carnes com legumes ao natural ^{1,3}	Costeletas grelhadas com arroz e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 4 - domingo	Sopa	Sopa de cenoura	Sopa de cenoura
	Prato	Arroz à valenciana ^{1,2,6,7,9,10,14}	Costeletas à salsicheiro com massa e salada ^{1,3,6,7,9,10,12}
	Dieta	Arroz de peixes ao natural ⁴	Costeletas à salsicheiro com massa e salada ^{1,3,6,7,9,10,12}
	Sobremesa	Pudim flan ⁷	Fruta da época



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,

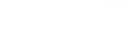
⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos,

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 5 a 11 de fevereiro de 2024

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 5 - segunda	Sopa	Sopa de macedónia	Sopa de macedónia
	Prato	Filetes de pescada no forno com molho de delícias, puré e salada ^{1,2,3,4,6,7,12}	Carne de porco assada no forno com arroz e salada de alface e cebola ¹²
	Dieta	Filetes de pescada no forno ao natural com puré e salada ^{4,6,7}	Carne de porco assada no forno com arroz e salada de alface e cebola
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 6 - terça	Sopa	Sopa de alho-francês	Sopa de alho-francês
	Prato	Feijoada à transmontana ^{6,7,12}	Massada de peixe (pescada, delícias do mar, pimento) ^{1,2,3,4,6,12}
	Dieta	Carne de porco cozida com arroz branco e legumes	Massada de peixe (pescada, delícias do mar, pimento) ^{1,2,3,4,6,12}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 7 - quarta	Sopa	Sopa de couve lombarda	Sopa de couve lombarda
	Prato	Pizza de chouriço, fiambre e azeitonas ^{1,3,6,7,12}	Arroz de aves gratinado no forno com salada de cenoura raspada ⁷
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz e salada	Arroz de aves ao natural com salada de cenoura raspada
	Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	Fruta da época
dia 8 - quinta	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de espinafres
	Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete e salada mista ^{1,3,6,12}	Pataniscas de peixe e legumes com arroz de cenoura ^{1,3}
	Dieta	Hambúrguer de aves no forno com esparguete e salada mista ^{1,3,6,12}	Pescada grelhada com arroz de cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 9 - sexta	Sopa	Sopa de feijão catarino e legumes	Sopa de feijão catarino e legumes
	Prato	Salada russa de filete de cavala com ovo raspado ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	Macarronada de peito de frango com salada ^{1,3}
	Dieta	Pescada assada ao natural com puré de batata e salada mista ^{4,7,12}	Bife de frango grelhado com limão, massa espiral e salada de tomate ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 10 - sábado	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
	Prato	Rolo de carne no forno com arroz e salada de alface e beterraba ^{1,6,12}	Bifinhos de porco com puré e salada de alface e milho ^{6,7,12}
	Dieta	Peru estufado com arroz e salada de alface e beterraba	Bifinhos de porco com puré e salada de alface e milho ^{6,7,12}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 11 - domingo	Sopa	Canja ^{1,3}	Canja ^{1,3}
	Prato	Peru assado com batata assada e salada mista ¹²	Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
	Dieta	Peru assado com batata assada e salada mista ¹²	Red fish assado ao natural com arroz e salada de alface e cenoura ⁴
	Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	Fruta da época

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
[itualimentacao](#)
[itualimentacao](#)