

APPACDM - Viseu (Sede)

Semana de 29 de abril a 5 de maio de 2024

| Dia | Família | Almoço | Jantar |
|------------------|-----------|--|---|
| dia 29 - 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 30 - 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 1 - 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 2 - 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 ^{1,3,4} |
| | 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 3 - 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} | Massa de frango com salada ^{1,3} |
| | Dieta | Pescada assada ao natural com puré de batata e salada mista ^{4,7,12} | Massa de frango ao natural com salada ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| dia 4 - 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 5 - 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

[itaualimentacao](#)

[itaualimentacao](#)

APPACDM - Viseu (Sede)

Semana de 6 a 12 de maio de 2024

| Dia | Família | Almoço | Jantar |
|------------------|-----------|--|---|
| dia 6 - segunda | Sopa | Sopa de feijão-verde | Sopa de feijão-verde |
| | Prato | Empadão de carne com salada de alface e milho ^{3,7,12} | Costeletas grelhadas com esparguete salteado e salada de cebola e tomate ^{1,3} |
| | Dieta | Pescada grelhada com batata cozida e salada ⁴ | Costeletas grelhadas com esparguete e salada de cebola e tomate ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| dia 7 - terça | Sopa | Sopa de nabijas | Sopa de nabijas |
| | Prato | Massa de atum com couve ^{1,3,4} | Hambúguer de aves no forno com arroz de cenoura e milho ^{1,6,12} |
| | Dieta | Filetes ao natural com batata e salada ⁴ | Hambúguer de aves no forno com arroz de cenoura e milho ^{1,6,12} |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| dia 8 - quarta | Sopa | Sopa de alho-francês | Sopa de alho-francês |
| | Prato | Fêveras de porco grelhadas com feijão preto, arroz branco e salada de alface e beterraba ^{6,12} | Ovos mexidos com cogumelos, arroz de milho e cenoura ³ |
| | Dieta | Fêveras de porco grelhadas com arroz branco e salada de alface e beterraba | Ovos mexidos com cogumelos, arroz de milho e cenoura ³ |
| | Sobremesa | Pudim de morango ⁷ | Fruta da época |
| dia 9 - quinta | Sopa | Caldo verde ^{6,12} | Caldo verde ^{6,12} |
| | Prato | Peru assado no forno com laranja, massa salteada e salada de couve roxa e tomate ^{1,3,12} | Bifinhos de frango grelhados com molho de limão, massa espiral salteada e salada de alface e milho ^{1,3,6,7} |
| | Dieta | Peru assado no forno com massa e salada de couve roxa e tomate ^{1,3,12} | Bifinhos de frango grelhados com molho de limão, massa espiral e salada de alface e milho ^{1,3,6,7} |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| dia 10 - sexta | Sopa | Sopa de repolho | Sopa de repolho |
| | Prato | Alho-francês à brás com salada de alface ³ | Salada de filete de pescada (filete de pescada, ovo cozido, batata e mecedónia de legumes) ^{3,4,12} |
| | Dieta | Lombinhos de pescada assados com arroz de cenoura e feijão-verde cozido ^{2,4} | Filetes de pescada ao natural com batata e legumes cozidos ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da época | logurte ⁷ |
| dia 11 - sábado | Sopa | Sopa de espinafres | Sopa de espinafres |
| | Prato | Fêveras à salsicheiro com puré de batata e salada mista ^{1,6,7,9,10,12} | Calamares de pote com arroz de tomate e legumes ^{1,2,3,4,7,9,14} |
| | Dieta | Fêveras de porco grelhadas com batata cozida e salada mista | Abrótea grelhada com arroz e legumes ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| dia 12 - domingo | Sopa | Canja ^{1,3} | Canja ^{1,3} |
| | Prato | Frango assado com batata frita, arroz e salada mista ¹² | Cubinhos de carne estufados com ervilhas e cenoura e massa esparguete ^{1,3,12} |
| | Dieta | Frango assado com arroz e salada mista ¹² | Cubinhos de carne estufados com ervilhas e cenoura e massa esparguete ^{1,3,12} |
| | Sobremesa | Leite creme ^{1,3,7,8,12} | 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

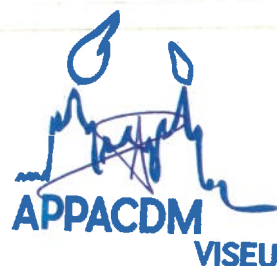
[itaualimentacao](#)

[itaualimentacao](#)

APPACDM - Viseu (Sede) - Restaurante

Semana de 13 a 19 de maio de 2024

| Dia | Família | Almoço | Jantar |
|------------------|-----------|---|--|
| dia 13 - segunda | Sopa | Sopa de macedónia | Sopa de macedónia |
| | 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 batata cozida e cenoura cozida ⁴ | Carne de porco assada no forno com batata assada ao natural e salada de alface e cebola |
| dia 14 - terça | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| | Sopa | Sopa de alho-francês | Sopa de alho-francês |
| | Prato | Massa à lavrador ^{7 3 6 7 12} | Douradinhos de peixe no forno com arroz e salada de cebola e tomate ^{1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 13 14} |
| dia 15 - quarta | Dieta | Massa de carnes ao natural com legumes ^{1 3} | Abrótea grelhada com arroz e salada de cebola e tomate ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| | Sopa | Sopa de couve lombarda | Sopa de couve lombarda |
| dia 16 - quinta | Prato | Peixe à gomes de sá com salada de cebola e tomate ^{3 4} | Cubinhos de carne de porco com massa e salada de alface e pepino ^{1 3} |
| | Dieta | Pescada cozida com batata e repolho cozido ⁴ | Cubinhos de carne de porco com massa e salada de alface e pepino ^{1 3} |
| | Sobremesa | Gelatina ^{1 3 6 7 8 12} | Fruta da época |
| dia 17 - sexta | Sopa | Sopa de alho-francês | Sopa de alho-francês |
| | Prato | Bolonhesa de carne com salada de alface e beterraba ^{1 3 12} | Escamudo assado com batata assada e juliana de legumes ⁴ |
| | Dieta | Fêveras de porco grelhadas com esparguete e salada mista ^{1 3} | Escamudo assado ao natural com batata e legumes ⁴ |
| dia 18 - sábado | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| | Sopa | Sopa de lentilhas ^{1 6 8 10 11} | Sopa de lentilhas ^{1 6 8 10 11} |
| | Prato | Pescada dourada com arroz de tomate e salada de alface e cebola ^{1 3 4} | Frango assado com arroz de cenoura e ervilhas ¹² |
| dia 19 - domingo | Dieta | Pescada grelhada com arroz de legumes ⁴ | Frango assado com arroz de cenoura e ervilhas ¹² |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| | Sopa | Sopa de repolho | Sopa de repolho |
| dia 18 - sábado | Prato | Rancho à moda de viseu ^{1 3 6 7 12} | Empadão de carne com salada ^{3 7 12} |
| | Dieta | Massa de carnes ao natural com legumes ^{1 3} | Carne estufada com arroz e salada |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| dia 19 - domingo | Sopa | Canja ^{1 3} | Canja ^{1 3} |
| | Prato | Carne de porco à alentejana com salada ^{5 6 12 14} | Frango estufado com massa espiral e salada de cenoura raspada ^{1 3} |
| | Dieta | Carne de porco estufada ao natural com arroz branco e legumes | Frango estufado com massa espiral e salada de cenoura raspada ^{1 3} |
| dia 19 - domingo | Sobremesa | Pudim 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 rijas, 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