

APPACDM - Viseu (Sede)

Semana de 22 a 28 de janeiro de 2024

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 22 - segunda	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes
	Prato	Almofadinhas de atum com arroz de feijão e couve ^{1,2,3,4,6,7,9,10,11,12}	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface ^{1,3}
	Dieta	Abrótea grelhada com arroz de legumes ⁴	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 23 - terça	Sopa	Sopa à lavrador	Sopa à lavrador
	Prato	Rancho à moda de viseu ^{1,3,6,7,12}	Filetes de pescada dourados com arroz de legumes ^{1,3,4}
	Dieta	Massa de carnes com legumes ^{1,3}	Filetes de pescada assados com arroz de legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 24 - quarta	Sopa	Sopa de abóbora	Sopa de abóbora
	Prato	Empadão de peixe com salada mista ^{3,4,7,12}	Esparguete à bolonhesa com salada ^{1,3,12}
	Dieta	Pescada grelhada com legumes ^{4,6,7,12}	Esparguete à bolonhesa com salada ^{1,3,12}
	Sobremesa	Pudim de baunilha ⁷	Fruta da época
dia 25 - quinta	Sopa	Sopa de grão-de-bico e couve	Sopa de grão-de-bico e couve
	Prato	Frango de caril com arroz branco e salada ^{1,12}	Jardineira de carnes (ervilhas, cenoura e feijão verde)
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz branco e salada	Jardineira de carnes (ervilhas, cenoura e feijão verde)
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 26 - sexta	Sopa	Sopa de espinafres	Caldo verde ^{6,12}
	Prato	Pescada no forno com migas (feijão frade, couve e broa) ^{1,4}	Arroz xau-xau ^{1,3,6,7}
	Dieta	Pescada ao natural com arroz de legumes ⁴	Arroz de carnes com legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Salada de fruta da época e tropical ¹¹
dia 27 - sábado	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de penca
	Prato	Panados com arroz de tomate e salada ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	Peixe no forno com puré e feijão-verde ^{4,6,7,12}
	Dieta	Bifinhos com arroz de cenoura e salada	Peixe no forno com puré e feijão-verde ^{4,6,7,12}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 28 - domingo	Sopa	Canja ^{1,3}	Canja ^{1,3}
	Prato	Carne de porco assada com batata assada e salada ¹²	Massa meada de frango com legumes ^{1,3}
	Dieta	Carne de porco assada ao natural com batata assada e salada	Massa meada de frango com legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	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

[itualimentacao](#)

[itualimentacao](#)
