

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE  
RESTAURANTE  
Semana de 16 a 22 de Outubro de 2017  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	976	233	6,0	44,1	3,2	3,1	0,5	0,3
Prato	Filete de solha panado c/ arroz de tomate <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	1269	303	19,2	38,2	1,2	7,7	1,2	0,7
Dieta	Filete de solha no forno c/ arroz <sup>4</sup>	1133	271	18,1	31,9	0,2	7,5	1,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	83	20	0,4	4,3	4,3	0,1	0,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa do cozido <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	1470	351	16,2	45,4	2,0	11,2	3,4	0,7
Prato	Cozido à portuguesa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	2739	655	34,0	54,1	4,0	33,0	5,9	0,9
Dieta	Cozido simples	1490	356	16,7	52,1	3,4	8,3	2,4	0,3
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	337	79	2,2	17,6	17,6	0,0	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de tomate <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	613	146	3,2	25,6	2,1	3,1	0,5	0,4
Prato	Bacalhau cozido c/ batata e grão <sup>4</sup>	1426	341	22,5	50,5	3,0	4,8	0,6	2,8
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata cozida e legumes <sup>4</sup>	1154	276	17,6	36,1	3,2	6,3	0,9	3,0
Sobremesa	Fruta da Época	337	79	2,2	17,6	17,6	0,0	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	621	148	3,6	25,7	2,0	3,2	0,5	0,4
Prato	Perna de peru assada no forno c/ massa espiral <sup>1,3,5,6,7,14</sup>	1499	356	28,2	28,4	1,3	14,2	4,0	0,5
Dieta	Perna de peru assada no forno c/ massa espiral <sup>1,3,5,6,7,14</sup>	1499	356	28,2	28,4	1,3	14,2	4,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	83	20	0,4	4,3	4,3	0,1	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	611	146	3,3	25,4	1,9	3,1	0,5	0,4
Prato	Pargo assado no forno com batata assada no forno <sup>4,5,6</sup>	1038	248	14,4	38,9	2,6	3,4	0,5	0,3
Dieta	Pargo assado no forno com batata assada no forno <sup>4,5,6</sup>	1038	248	14,4	38,9	2,6	3,4	0,5	0,3
Sobremesa	Serradura <sup>1,5,6,7</sup>	1536	367	10,6	24,28	16,99	26,06	14,3	0,2
<b>Sábado</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	604	144	3,2	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Lombo de porco assado c/ espirais <sup>1,3,5,6,7,14</sup>	1172	278	22,7	28,8	1,7	7,8	2,0	0,3
Dieta	Lombo de porco assado c/ espirais <sup>1,3,5,6,7,14</sup>	1172	278	22,7	28,8	1,7	7,8	2,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	352	84	1,4	19,3	17,3	0,4	0,1	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa de grão com massa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	755	180	5,3	30,7	2,2	3,6	0,6	0,4
Prato	Peixe espada frito c/ açorda <sup>1,3,4,5,6,8,11</sup>	1093	261	17,4	7,2	0,0	17,8	2,0	0,7
Dieta	Peixe espada grelhado c/ batata <sup>4</sup>	1067	255	18,7	38,4	2,4	2,4	0,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	8,8	8,8	0,4	0,0	0,0

Verificado por Carolina Sousa  
Nº de Cédula da Ordem dos Nutricionistas: **0468N**

*CarolinadSouza*



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.  
Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.  
VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE  
RESTAURANTE  
Semana de 23 a 29 de Outubro de 2017  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3,7,14</sup>	471	112	6,0	14,9	1,0	3,6	0,7	0,2
Prato	Caril de frango c/ batata frita e arroz <sup>5,6</sup>	1735	415	21,9	32,8	0,2	21,5	2,5	0,6
Dieta	Frango assado c/ arroz <sup>5,6</sup>	1230	294	21,6	32,0	0,4	8,4	1,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	8,8	8,8	0,4	0,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	626	149	3,4	21,8	1,0	5,1	1,2	0,6
Prato	Bacalhau com broa c/ batata a murro <sup>1,4</sup>	1356	325	18,0	43,4	3,4	6,3	0,9	2,8
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>	1219	291	18,0	39,4	3,4	6,3	0,9	2,8
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,5,6,7</sup>	337	79	2,2	17,6	17,6	0,0	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	604	144	3,2	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Ensofado de borrego <sup>12</sup>	1450	347	23,8	40,1	3,3	7,7	2,5	0,4
Dieta	Bife de peru grelhado c/ massa espiral <sup>1,3,7,14</sup>	1054	250	22,8	28,2	1,1	4,8	0,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	83	20	0,4	4,3	4,3	0,1	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	976	233	6,0	44,1	3,2	3,1	0,5	0,3
Prato	Feijoada de chocos <sup>5,6,14</sup>	926	222	24,1	17,6	0,2	6,1	1,2	0,9
Dieta	Corvina cozida c/ batata e legumes <sup>4</sup>	1231	294	20,5	36,1	3,2	7,1	1,1	0,8
Sobremesa	Doce à lati <sup>1,3,5,6,7</sup>								
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de couve flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	632	151	3,4	26,3	1,5	3,3	0,5	0,4
Prato	Rolo de carne c/ arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>	1515	363	2,9	37,4	2,0	15,9	6,1	1,3
Dieta	Lombo de porco assado c/ arroz de cenoura <sup>5,6</sup>	1316	314	21,7	33,2	1,5	10,1	2,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Sopa de agrião c/ grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	606	145	3,3	25,1	1,5	3,2	0,5	0,4
Prato	Filete de pescada c/ açorda <sup>1,3,4,5,6</sup>	679	163	17,2	1,6	0,0	9,4	1,0	0,6
Dieta	Peixe cozido c/ legumes <sup>4</sup>	437	104	15,6	1,0	1,0	4,2	0,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa camponesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	749	179	5,7	30,7	1,5	3,4	0,5	0,4
Prato	Perna de peru assada c/ espirais <sup>1,3,5,6,7,14</sup>	1507	358	28,3	28,8	1,7	14,2	4,0	0,5
Dieta	Perna de peru assada c/ espirais <sup>1,3,5,6,7,14</sup>	1507	358	28,3	28,8	1,7	14,2	4,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0

Verificado por Carolina Sousa  
Nº de Cédula da Ordem dos Nutricionistas: 0468N

CarolinadSouza



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE  
RESTAURANTE  
Semana de 30 de outubro a 5 de novembro de 2017  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa à lavrador <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	749	179	5,7	30,7	1,5	3,4	0,5	0,4
Prato	Paloco com natas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1127	269	16,8	39,3	3,1	4,4	0,9	0,2
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>	1219	291	18,0	39,4	3,4	6,3	0,9	2,8
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa primavera <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	651	155	4,1	26,9	1,9	3,2	0,5	0,4
Prato	Rancho à moda de viseu <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	2831	675	37,0	77,2	5,6	23,6	4,1	0,7
Dieta	Bife de frango grelhado c/ massa <sup>1,3,5,6,7,14</sup>	1062	252	23,3	28,2	1,1	4,8	0,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	83	20	0,4	4,3	4,3	0,1	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
FERIADO									
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa canja <sup>1,3,7,14</sup>	254	60	4,8	3,9	0,4	3,4	0,5	0,2
Prato	Frango na púcara c/ arroz <sup>5,6</sup>	1246	298	21,7	32,8	0,6	8,4	1,4	0,6
Dieta	Frango assado c/ arroz <sup>5,6</sup>	1230	294	21,6	32,0	0,4	8,4	1,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	171	41	1,1	8,6	8,6	0,2	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	621	148	3,6	25,7	2,0	3,2	0,5	0,4
Prato	Perca cozida c/ feijão verde <sup>4</sup>	333	80	15,4	0,0	0,0	3,0	0,2	0,6
Dieta	Perca cozida c/ feijão verde <sup>4</sup>	333	80	15,4	0,0	0,0	3,0	0,2	0,6
Sobremesa	Gelatina <sup>1,5,6,7</sup>	337	79	2,2	17,6	17,6	0,0	0,0	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	611	146	3,3	25,4	1,9	3,1	0,5	0,4
Prato	Cozido simples	1499	358	16,8	52,5	3,8	8,4	2,4	0,3
Dieta	Cozido simples	1499	358	16,8	52,5	3,8	8,4	2,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	8,8	8,8	0,4	0,0	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa de feijão c/ massa <sup>1,3,5,6,7,8,12,14</sup>	743	177	5,3	30,7	1,5	3,4	0,5	0,4
Prato	Salmão grelhado c/ batata cozida <sup>4</sup>	1722	411	19,4	38,4	2,4	19,5	3,7	0,3
Dieta	Salmão grelhado c/ batata cozida <sup>4</sup>	1722	411	19,4	38,4	2,4	19,5	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	8,8	8,8	0,4	0,0	0,0

Verificado por Carolina Sousa  
Nº de Cédula da Ordem dos Nutricionistas: 0468N

*Carolinadabusa*



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE  
RESTAURANTE  
Semana de 6 a 12 de novembro de 2017  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	613	146	3,2	25,1	1,5	3,7	0,5	0,4
Prato	Empadão de vitela <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	975	232	14,4	17,8	1,6	11,4	3,8	2,0
Dieta	Febras grelhadas c/ espirais <sup>1,3,7,14</sup>	1026	243	21,8	28,2	1,1	4,6	1,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	604	144	3,2	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Atum c/ feijão frade <sup>4,5,6</sup>	816	195	17,7	16,6	0,9	6,2	0,6	0,5
Dieta	Corvina cozida c/ batata e legumes <sup>4</sup>	1296	310	20,9	39,4	3,4	7,1	1,1	0,6
Sobremesa	Gelatina <sup>1,5,6,7</sup>	337	79	2,2	17,6	17,6	0,0	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	621	148	3,6	25,7	2,0	3,2	0,5	0,4
Prato	Alheira com ovo estrelado c/ batata frita <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1876	449	16,2	29,7	0,0	29,4	7,6	1,2
Dieta	Bife de peru grelhado c/ massa <sup>1,3,5,6,7,14</sup>	1054	250	22,8	28,2	1,1	4,8	0,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	8,8	8,8	0,4	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	608	145	3,2	25,3	1,7	3,1	0,5	0,4
Prato	Arroz de polvo <sup>14</sup>	1140	272	25,0	32,1	0,6	4,5	0,8	0,9
Dieta	Peixe espada grelhado c/ batata cozida <sup>4</sup>	1002	239	18,2	35,1	2,2	2,4	0,4	0,7
Sobremesa	Pudim de pão <sup>1,3,5,6,7</sup>	20	5	0,1	1,0	0,1	0,0	0,0	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa canja <sup>1,3,7,14</sup>	254	60	4,8	3,9	0,4	3,4	0,5	0,2
Prato	Frango à alentejana c/ batata frita <sup>5,6</sup>	1977	472	26,6	70,4	2,9	8,4	1,4	0,6
Dieta	Frango assado c/ arroz <sup>5,6</sup>	1230	294	21,6	32,0	0,4	8,4	1,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Sopa de feijão com lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	756	180	5,7	31,1	1,8	3,4	0,5	0,4
Prato	Bacalhau cozido c/ grão <sup>4</sup>	744	178	17,9	15,4	0,8	4,8	0,6	2,6
Dieta	Bacalhau cozido c/ grão <sup>4</sup>	744	178	17,9	15,4	0,8	4,8	0,6	2,6
Sobremesa	Fruta da época	352	84	1,4	19,3	17,3	0,4	0,1	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	626	149	3,4	21,8	1,0	5,1	1,2	0,6
Prato	Macarronada c/ frango <sup>1,3,5,6,7,14</sup>	998	236	22,7	28,0	1,1	3,0	0,7	0,4
Dieta	Bife de frango grelhado c/ massa <sup>1,3,5,6,7,14</sup>	1062	252	23,3	28,2	1,1	4,8	0,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0

Verificado por Carolina Sousa  
Nº de Cédula da Ordem dos Nutricionistas: **0468N**

*CarolinadSouza*



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE  
RESTAURANTE  
Semana de 13 a 19 de novembro de 2017  
Almoço

## Segunda

		VE (KJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	621	148	3,6	25,7	2,0	3,2	0,5	0,4
Prato	Rissóis/pastéis de bacalhau c/ arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	2307	550	40,8	56,8	3,4	30,1	4,0	1,5
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>	1118	267	20,2	36,1	3,2	4,2	0,6	0,9
Sobremesa	Fruta da época	352	84	1,4	19,3	17,3	0,4	0,1	0,0

## Terça

		VE (KJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa do cozido <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	1470	351	16,2	45,4	2,0	11,2	3,4	0,7
Prato	Salsichas enroladas em couve lombarda c/ arroz <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1074	257	6,5	34,4	1,3	10,0	2,2	0,8
Dieta	Bife de frango grelhado c/ arroz	1186	284	22,1	31,6	0,1	7,1	1,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	135	32	0,5	7,5	7,5	0,1	0,0	0,0

## Quarta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão com espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	604	144	3,2	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Solha au meunier c/ puré de batata <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	1024	244	13,1	18,3	1,0	13,0	2,4	0,8
Dieta	Peixe grelhado (carapau e sardinha) c/ batata cozida e salada <sup>4</sup>	1632	390	33,7	35,8	2,9	12,0	2,8	0,9
Sobremesa	Pudim de ovos <sup>1,3,5,6,7</sup>	80	19	0,6	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0

## Quinta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de tomate <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	613	146	3,2	25,6	2,1	3,1	0,5	0,4
Prato	Arroz de pato <sup>1,3,6,7,12</sup>	1730	413	30,0	32,1	0,6	17,9	4,9	1,2
Dieta	Arroz de pato <sup>1,3,6,7,12</sup>	1730	413	30,0	32,1	0,6	17,9	4,9	1,2
Sobremesa	Fruta da época	83	20	0,4	4,3	4,3	0,1	0,0	0,0

## Sexta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	606	145	3,3	25,1	1,5	3,2	0,5	0,4
Prato	Paloco à Conde da Guarda com batata frita <sup>4,5,6,7</sup>	1050	251	13,3	16,5	0,3	14,5	1,6	0,2
Dieta	Bacalhau cozido c/ legumes <sup>4</sup>	472	113	13,0	1,0	1,0	6,3	0,9	2,8
Sobremesa	Gelatina <sup>1,5,6,7</sup>	337	79	2,2	17,6	17,6	0,0	0,0	0,0

## Sábado

		VE (KJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	608	145	3,3	25,3	1,7	3,1	0,5	0,4
Prato	Jardineira de frango com ervilhas <sup>5,6</sup>	1531	365	26,0	51,7	3,6	5,4	1,0	0,5
Dieta	Bife de frango grelhado <sup>5,6</sup>	479	115	19,3	0,2	0,0	4,0	0,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	352	84	1,4	19,3	17,3	0,4	0,1	0,0

## Domingo

		VE (KJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	756	180	5,7	31,1	1,8	3,4	0,5	0,4
Prato	Feijoada de chocos <sup>6,7,14</sup>	947	226	24,0	17,5	0,2	6,8	1,3	1,0
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>	1183	283	20,6	39,4	3,4	4,2	0,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	352	84	1,4	19,3	17,3	0,4	0,1	0,0

Verificado por Carolina Sousa  
Nº de Cédula da Ordem dos Nutricionistas: **0468N**

*CarolinadSouza*



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE  
RESTAURANTE  
Semana de 20 a 26 de novembro de 2017  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	612	146	3,4	25,4	1,8	3,1	0,5	0,4
Prato	Carne de porco à portuguesa <sup>5,6,12</sup>	1532	366	20,9	39,1	2,8	13,5	4,0	0,7
Dieta	Bife de frango grelhado c/ arroz <sup>5,6</sup>	1186	284	22,1	31,6	0,1	7,1	1,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	613	146	3,2	25,1	1,5	3,7	0,5	0,4
Prato	Salada russa de atum <sup>3,4,5,6</sup>	1133	270	16,0	36,9	2,2	5,9	0,4	0,5
Dieta	Salada de peixe <sup>4</sup>	938	224	15,7	36,9	2,2	0,9	0,1	0,2
Sobremesa	Gelatina <sup>1,5,6,7</sup>	337	79	2,2	17,6	17,6	0,0	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de canja <sup>1,3,7,14</sup>	254	60	4,8	3,9	0,4	3,4	0,5	0,2
Prato	Bife de peru c/ molho de cogumelos e arroz à primavera <sup>5,6,7</sup>	1482	354	22,6	27,4	1,4	16,8	3,2	1,0
Dieta	Bife de peru grelhado c/ arroz <sup>5,6</sup>	1178	282	21,5	31,6	0,1	7,2	1,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	352	84	1,4	19,3	17,3	0,4	0,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	602	144	3,1	25,2	1,6	3,1	0,5	0,4
Prato	Paloco à brás <sup>3,4,5,6</sup>	2256	541	18,3	38,4	1,0	34,0	13,8	1,2
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>	1219	291	18,0	39,4	3,4	6,3	0,9	2,8
Sobremesa	Molotov <sup>3,12</sup>	43	10	0,0	2,5	1,0	0,0	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de coentros <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	600	143	3,1	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Feijoada à transmontana <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1736	416	28,6	14,9	2,0	26,7	5,3	0,7
Dieta	Lombo de porco assado c/ esparguete <sup>1,3</sup>	1172	278	22,7	28,8	1,7	7,8	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	8,8	8,8	0,4	0,0	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Sopa de agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	606	145	3,3	25,1	1,5	3,2	0,5	0,4
Prato	Peixe frito c/ arroz de tomate <sup>1,4,5,6,8,11</sup>	1502	359	18,3	37,9	0,8	14,4	1,8	0,6
Dieta	Peixe grelhado c/ batata cozida e salada <sup>4</sup>	991	237	19,7	35,7	2,9	1,2	0,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	83	20	0,4	4,3	4,3	0,1	0,0	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa da horta <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	612	146	3,4	25,4	1,8	3,1	0,5	0,4
Prato	Frango assado c/ batata frita <sup>5,6</sup>	938	225	20,4	16,6	0,4	8,4	1,0	0,4
Dieta	Frango assado c/ arroz <sup>5,6</sup>	1230	294	21,6	32,0	0,4	8,4	1,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	135	32	0,5	7,5	7,5	0,1	0,0	0,0

Verificado por Carolina Sousa  
Nº de Cédula da Ordem dos Nutricionistas: 0468N

*Carolinadsousa*



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE  
RESTAURANTE  
Semana de 16 a 22 de outubro de 2017  
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	976	233	6,0	44,1	3,2	3,1	0,5	0,3
Prato	Empadão de vitela <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	975	232	14,4	17,8	1,6	11,4	3,8	2,0
Dieta	Sandes de queijo <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	8,8	8,8	0,4	0,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	604	144	3,2	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Maruca assada c/ salada russa <sup>4</sup>	953	227	18,1	37,0	2,2	0,2	0,0	0,5
Dieta	Sandes de chouriço <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	352	84	1,4	19,3	17,3	0,4	0,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de tomate <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	613	146	3,2	25,6	2,1	3,1	0,5	0,4
Prato	Frango assado c/ massa <sup>1,3,5,6,7,14</sup>	1115	267	23,8	28,6	0,4	6,0	1,1	0,4
Dieta	Sandes de fiambre <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	621	148	3,6	25,7	2,0	3,2	0,5	0,4
Prato	Caldeirada de bacalhau <sup>4</sup>	1065	254	18,3	36,6	2,9	3,4	0,5	2,8
Dieta	Sandes de paio <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	611	146	3,3	25,4	1,9	3,1	0,5	0,4
Prato	Espetada de peru c/ esparguete <sup>1,3</sup>	1624	388	28,5	28,5	1,2	17,5	7,4	0,2
Dieta	Sandes de mortadela <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	604	144	3,2	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Peixe cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>	1183	283	20,6	39,4	3,4	4,2	0,6	0,7
Dieta	Sandes de fiambre <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa de grão c/ massa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	675	161	3,6	28,7	1,7	3,2	0,5	0,4
Prato	Carne de vaca estufada c/ arroz de cenoura <sup>5,6</sup>	1631	390	20,3	33,8	1,4	18,9	5,8	0,6
Dieta	Sandes de chouriço <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0

Verificado por Carolina Sousa  
Nº de Cédula da Ordem dos Nutricionistas: 0468N

CarolinadSouza



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

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE  
RESTAURANTE  
Semana de 23 a 29 de outubro de 2017  
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3,7,14</sup>	471	112	6,0	14,9	1,0	3,6	0,7	0,2
Prato	Imperador no forno c/ batata assada <sup>4</sup>	1264	302	17,6	38,9	2,6	8,0	1,2	0,6
Dieta	Sandes de queijo <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	626	149	3,4	21,8	1,0	5,1	1,2	0,6
Prato	Tortilha à espanhola <sup>1,3,5,6,7,9,10,12</sup>	2281	546	28,9	17,9	0,9	39,5	9,5	2,4
Dieta	Sandes de fiambre <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	604	144	3,2	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Massa de peixe <sup>1,2,3,4,12</sup>	525	125	19,8	1,5	0,6	4,5	0,7	0,5
Dieta	Sandes de paio <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	976	233	6,0	44,1	3,2	3,1	0,5	0,3
Prato	Perna de peru assada c/ batata assada <sup>5,6</sup>	1836	439	31,0	39,2	3,0	17,1	4,4	0,7
Dieta	Sandes de queijo <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	8,8	8,8	0,4	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de couve flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	632	151	3,4	26,3	1,5	3,3	0,5	0,4
Prato	Caldeirada de bacalhau <sup>4</sup>	1065	254	18,3	36,6	2,9	3,4	0,5	2,8
Dieta	Sandes de chouriço <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	352	84	1,4	19,3	17,3	0,4	0,1	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Sopa de agrião c/ grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	738	176	4,9	30,2	1,8	3,6	0,6	0,4
Prato	Frango estufado c/ esparguete <sup>1,3,5,6,7,14</sup>	1122	266	23,0	29,4	1,6	6,0	1,1	0,4
Dieta	Sandes de fiambre <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	135	32	0,5	7,5	7,5	0,1	0,0	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa camponesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	749	179	5,7	30,7	1,5	3,4	0,5	0,4
Prato	Abrótea assada à provençal c/ salada russa <sup>4,5,6</sup>	1079	257	18,5	37,3	2,4	3,2	0,4	0,4
Dieta	Sandes de paio <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	8,8	8,8	0,4	0,0	0,0

Verificado por Carolina Sousa  
Nº de Cédula da Ordem dos Nutricionistas: 0468N

CarolinadSouza



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

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE  
RESTAURANTE  
Semana de 30 de outubro a 5 de novembro de 2017  
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa à lavrador <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	749	179	5,7	30,7	1,5	3,4	0,5	0,4
Prato	Tirinhas de porco estufadas c/ cenoura c/ esparguete <sup>1,3</sup>	1165	277	22,1	29,4	1,6	7,6	1,9	0,3
Dieta	Sandes de queijo <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	352	84	1,4	19,3	17,3	0,4	0,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa primavera <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	651	155	4,1	26,9	1,9	3,2	0,5	0,4
Prato	Peixe espada grelhado c/ batata e legumes <sup>4</sup>	1212	290	19,5	39,4	3,4	5,5	0,9	0,8
Dieta	Sandes de fiambre <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Quarta</b>									
FERIADO									
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa canja <sup>1,3,14</sup>	254	60	4,8	3,9	0,4	3,4	0,5	0,2
Prato	Bacalhau cozido c/ legumes <sup>4</sup>	472	113	13,0	1,0	1,0	6,3	0,9	2,8
Dieta	Sandes de paio <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	8,8	8,8	0,4	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	621	148	3,6	25,7	2,0	3,2	0,5	0,4
Prato	Carne de vaca estufada à primavera <sup>5,6</sup>	959	229	18,3	3,6	0,6	15,7	5,3	0,3
Dieta	Sandes de chouriço <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	611	146	3,3	25,4	1,9	3,1	0,5	0,4
Prato	Peixe assado no forno c/ batata cozida <sup>4,5,6</sup>	1105	264	19,6	35,9	2,8	4,2	0,6	0,7
Dieta	Sandes de queijo <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	8,8	8,8	0,4	0,0	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa de feijão com massa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	675	161	3,6	28,7	1,7	3,2	0,5	0,4
Prato	Frango assado com massa <sup>1,3,5,6,7,14</sup>	1106	262	22,8	28,6	1,5	6,0	1,2	0,4
Dieta	Sandes de fiambre <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	352	84	1,4	19,3	17,3	0,4	0,1	0,0

Verificado por Carolina Sousa  
Nº de Cédula da Ordem dos Nutricionistas: **0468N**

*Carolinadabusa*



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

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE  
RESTAURANTE  
Semana de 6 a 12 de novembro de 2017  
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	613	146	3,2	25,1	1,5	3,7	0,5	0,4
Prato	Abrótea no forno c/ batata assada <sup>4,5,6</sup>	1208	289	18,4	38,9	2,6	6,1	0,9	0,6
Dieta	Sandes de mortadela <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Pudim de ovos <sup>3,7</sup>	99	24	1,8	1,1	1,0	1,2	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	604	144	3,2	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Carne de vaca estufada c/ puré <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	1232	294	19,2	14,2	1,5	17,7	6,4	0,8
Dieta	Sandes de queijo <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	621	148	3,6	25,7	2,0	3,2	0,5	0,4
Prato	Caldeirada de bacalhau <sup>4</sup>	1065	254	18,3	36,6	2,9	3,4	0,5	2,8
Dieta	Sandes de fiambre <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	608	145	3,2	25,3	1,7	3,1	0,5	0,4
Prato	Perú assado no forno c/ arroz <sup>5,6</sup>	1684	402	28,7	32,2	0,6	17,2	4,5	0,7
Dieta	Sandes de paio <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	135	32	0,5	7,5	7,5	0,1	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa canja <sup>1,3,14</sup>	254	60	4,8	3,9	0,4	3,4	0,5	0,2
Prato	Lombo de fogonero no forno c/ salada russa <sup>4</sup>	1116	266	19,6	37,7	2,8	3,5	0,5	0,4
Dieta	Sandes de mortadela <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	8,8	8,8	0,4	0,0	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Sopa de feijão com repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	756	180	5,7	31,1	1,8	3,4	0,5	0,4
Prato	Lombo de porco assado c/ esparguete <sup>1,3,5,6,7,14</sup>	1172	278	22,7	28,8	1,7	7,8	1,9	0,3
Dieta	Sandes de queijo <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	83	20	0,4	4,3	4,3	0,1	0,0	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	626	149	3,4	21,8	1,0	5,1	1,2	0,6
Prato	Maruca cozida c/ batata cozida e couve-flor cozida <sup>4</sup>	1159	277	17,8	36,3	2,2	6,2	0,9	0,9
Dieta	Sandes de fiambre <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	8,8	8,8	0,4	0,0	0,0

Verificado por Carolina Sousa  
Nº de Cédula da Ordem dos Nutricionistas: 0468N

CarolinadSouza



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

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE  
RESTAURANTE  
Semana de 13 a 19 de novembro de 2017  
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa camponesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	621	148	3,6	25,7	2,0	3,2	0,5	0,4
Prato	Frango assado no forno c/ massa fusilli <sup>1,3,5,6,7,14</sup>	1106	262	22,8	28,6	1,5	6,0	1,2	0,4
Dieta	Sandes de paio <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa do cozido <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	1470	351	16,2	45,4	2,0	11,2	3,4	0,7
Prato	Açorda à alentejana <sup>1,3</sup>	289	69	3,2	1,6	0,0	5,3	0,4	0,2
Dieta	Sandes de queijo <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	8,8	8,8	0,4	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de grão com espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	604	144	3,2	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Hamburguer de vitela c/ esparguete <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1334	319	15,8	28,6	1,7	15,7	7,5	0,8
Dieta	Sandes de fiambre <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de tomate <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	613	146	3,2	25,6	2,1	3,1	0,5	0,4
Prato	Maruca cozida c/ batata e legumes <sup>4</sup>	1223	292	18,7	39,4	3,4	6,1	0,9	0,7
Dieta	Sandes de mortadela <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	606	145	3,3	25,1	1,5	3,2	0,5	0,4
Prato	Bife de vaca estufado c/ arroz de ervilhas <sup>5,6</sup>	1149	275	19,2	34,0	0,2	6,4	1,8	0,5
Dieta	Sandes de queijo <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Sopa de nabijas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	608	145	3,3	25,3	1,7	3,1	0,5	0,4
Prato	Pescada assada no forno c/ batata assada <sup>4,5,6</sup>	1283	307	20,0	39,2	3,0	7,2	1,0	0,7
Dieta	Sandes de paio <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	756	180	5,7	31,1	1,8	3,4	0,5	0,4
Prato	Espetadas de peru c/ arroz <sup>5,6</sup>	1857	445	27,2	31,7	0,2	22,8	8,1	0,4
Dieta	Sandes de queijo <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	135	32	0,5	7,5	7,5	0,1	0,0	0,0

Verificado por Carolina Sousa  
Nº de Cédula da Ordem dos Nutricionistas: 0468N

*CarolinadSouza*



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

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE  
RESTAURANTE  
Semana de 20 a 26 de novembro de 2017  
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	612	146	3,4	25,4	1,8	3,1	0,5	0,4
Prato	Massa de peixe <sup>1,2,3,4,5,6,7,14</sup>	971	232	18,7	29,8	0,9	3,9	0,6	0,3
Dieta	Sandes de fiambre <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	8,8	8,8	0,4	0,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	613	146	3,2	25,1	1,5	3,7	0,5	0,4
Prato	Costeletas à salsicheiro c/ massa <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	1638	390	21,8	29,0	1,5	20,5	6,2	1,2
Dieta	Sandes de mortadela <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	352	84	1,4	19,3	17,3	0,4	0,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa canja <sup>1,3,14</sup>	254	60	4,8	3,9	0,4	3,4	0,5	0,2
Prato	Peixe cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>	1229	294	19,1	39,4	3,4	6,1	0,9	0,6
Dieta	Sandes de queijo <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	602	144	3,1	25,2	1,6	3,1	0,5	0,4
Prato	Macarronada <sup>1,3,6,7,9,12</sup>	1507	358	21,0	30,2	2,0	16,3	5,0	0,6
Dieta	Sandes de paio <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de coentros <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	600	143	3,1	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Pescada assada no forno c/ batata e legumes <sup>4</sup>	1315	314	20,8	40,3	4,0	7,3	1,0	0,7
Dieta	Sandes de fiambre <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	352	84	1,4	19,3	17,3	0,4	0,1	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Sopa de agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	606	145	3,3	25,1	1,5	3,2	0,5	0,4
Prato	Empadão de vitela <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	975	232	14,4	17,8	1,6	11,4	3,8	2,0
Dieta	Sandes de mortadela <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa da horta <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	612	146	3,4	25,4	1,8	3,1	0,5	0,4
Prato	Peixe assado no forno <sup>4,5,6</sup>	424	101	15,0	0,8	0,6	4,2	0,6	0,4
Dieta	Sandes de queijo <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0

Verificado por Carolina Sousa  
Nº de Cédula da Ordem dos Nutricionistas: **0468N**

*CarolinadSouza*



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

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados