

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE
RESTAURANTE
Semana de 19 a 25 de fevereiro de 2018
Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	976	233	6,0	44,1	3,2	3,1	0,5	0,3
Prato	Filete de solha panado c/ arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1269	303	19,2	38,2	1,2	7,7	1,2	0,7
Dieta	Filete de solha no forno c/ arroz ⁴	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
Terça									
Sopa	Sopa do cozido ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	1470	351	16,2	45,4	2,0	11,2	3,4	0,7
Prato	Cozido à portuguesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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	Fruta da época	337	79	2,2	17,6	17,6	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de tomate ^{1,3,5,6,7,8,12}	613	146	3,2	25,6	2,1	3,1	0,5	0,4
Prato	Bacalhau cozido c/ batata e grão ⁴	1426	341	22,5	50,5	3,0	4,8	0,6	2,8
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata cozida e legumes ⁴	1154	276	17,6	36,1	3,2	6,3	0,9	3,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,5,6,7,8,12}	337	79	2,2	17,6	17,6	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	621	148	3,6	25,7	2,0	3,2	0,5	0,4
Prato	Perna de peru assada no forno c/ massa espiral ^{1,3,5,6,7,14}	1499	356	28,2	28,4	1,3	14,2	4,0	0,5
Dieta	Perna de peru assada no forno c/ massa espiral ^{1,3,5,6,7,14}	1499	356	28,2	28,4	1,3	14,2	4,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	337	79	2,2	17,6	17,6	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	611	146	3,3	25,4	1,9	3,1	0,5	0,4
Prato	Rede-fish assado no forno com batata assada no forno ^{4,5,6}	1038	248	14,4	38,9	2,6	3,4	0,5	0,3
Dieta	Red-fish assado no forno com batata assada no forno ^{4,5,6}	1038	248	14,4	38,9	2,6	3,4	0,5	0,3
Sobremesa	Serradura ^{1,5,6,7}	1536	367	10,6	24,28	16,99	26,06	14,3	0,2
Sábado									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	604	144	3,2	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Lombo de porco assado c/ espirais ^{1,3,5,6,7,14}	1172	278	22,7	28,8	1,7	7,8	2,0	0,3
Dieta	Lombo de porco assado c/ espirais ^{1,3,5,6,7,14}	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
Domingo									
Sopa	Sopa de agrião com massa ^{1,3,5,6,7,8,12}	755	180	5,3	30,7	2,2	3,6	0,6	0,4
Prato	Filetes de Pescada com arroz de tomate ^{1,3,4,5,6,8,11}	1093	261	17,4	7,2	0,0	17,8	2,0	0,7
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes ⁴	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**

CarolinadeSousa



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 26 de fevereiro a 4 de março de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Canja ^{1,3,7,14}	471	112	6,0	14,9	1,0	3,6	0,7	0,2
Prato	Caril de frango c/ batata frita e arroz ^{5,6}	1735	415	21,9	32,8	0,2	21,5	2,5	0,6
Dieta	Frango assado c/ arroz ^{5,6}	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
Terça									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	626	149	3,4	21,8	1,0	5,1	1,2	0,6
Prato	Bacalhau com broa c/ batata a murro ^{1,4,8,11}	1356	325	18,0	43,4	3,4	6,3	0,9	2,8
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata e legumes ⁴	1219	291	18,0	39,4	3,4	6,3	0,9	2,8
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,5,6,7}	337	79	2,2	17,6	17,6	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	604	144	3,2	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Ensopado de borrego ^{1,8,12}	1450	347	23,8	40,1	3,3	7,7	2,5	0,4
Dieta	Bife de peru grelhado c/ massa espiral ^{1,3,7,14}	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
Quinta									
Sopa	Sopa de juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	976	233	6,0	44,1	3,2	3,1	0,5	0,3
Prato	Feijoada de chocos ^{5,6,14}	926	222	24,1	17,6	0,2	6,1	1,2	0,9
Dieta	Corvina cozida c/ batata e legumes ⁴	1231	294	20,5	36,1	3,2	7,1	1,1	0,8
Sobremesa	Doce à latí ^{1,3,5,6,7}								
Sexta									
Sopa	Creme de couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	632	151	3,4	26,3	1,5	3,3	0,5	0,4
Prato	Rolo de carne c/ arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1316	314	21,7	33,2	1,5	10,1	2,2	0,5
Dieta	Lombo de porco assado c/ arroz de cenoura ^{5,6}	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
Sábado									
Sopa	Sopa de agrião c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	606	145	3,3	25,1	1,5	3,2	0,5	0,4
Prato	Peixe frito c/ açorda ^{1,3,4,5,6,7,8,11}	679	163	17,2	1,6	0,0	9,4	1,0	0,6
Dieta	Peixe cozido c/ legumes ⁴	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
Domingo									
Sopa	Sopa camponesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	749	179	5,7	30,7	1,5	3,4	0,5	0,4
Prato	Perna de peru assada c/ espirais ^{1,3,5,6,7,14}	1507	358	28,3	28,8	1,7	14,2	4,0	0,5
Dieta	Perna de peru assada c/ espirais ^{1,3,5,6,7,14}	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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido 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 5 a 11 de março de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa à lavrador ^{1,3,5,6,7,8,12}	749	179	5,7	30,7	1,5	3,4	0,5	0,4
Prato	Bacalhau à Zé do Pipo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1127	269	16,8	39,3	3,1	4,4	0,9	0,2
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata e legumes ⁴	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
Terça									
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	651	155	4,1	26,9	1,9	3,2	0,5	0,4
Prato	Rancho à moda de viseu ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2831	675	37,0	77,2	5,6	23,6	4,1	0,7
Dieta	Bife de frango grelhado c/ massa ^{1,3,5,6,7,14}	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
Quarta									
Sopa	Sopa caramela ^{1,3,5,6,7,8,12}	621	148	3,6	25,7	2,0	3,2	0,5	0,4
Prato	Choco frito c/ açorda ^{1,3,5,6,8,11,14}	1039	249	18,8	7,4	0,1	15,6	1,7	0,8
Dieta	Salada de peixe ⁴	938	224	15,7	36,9	2,2	0,9	0,1	0,2
Sobremesa	Arroz doce ^{3,7}	444	106	3,4	15,6	3,8	3,2	0,2	0,2
Quinta									
Sopa	Canja ^{1,3,7,14}	254	60	4,8	3,9	0,4	3,4	0,5	0,2
Prato	Frango na púcara c/ arroz ^{5,6}	1246	298	21,7	32,8	0,6	8,4	1,4	0,6
Dieta	Frango assado c/ arroz ^{5,6}	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
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	621	148	3,6	25,7	2,0	3,2	0,5	0,4
Prato	Perca cozida c/ feijão verde ⁴	333	80	15,4	0,0	0,0	3,0	0,2	0,6
Dieta	Perca cozida c/ feijão verde ⁴	333	80	15,4	0,0	0,0	3,0	0,2	0,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,5,6,7}	337	79	2,2	17,6	17,6	0,0	0,0	0,0
Sábado									
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	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
Domingo									
Sopa	Sopa de grão com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12,14}	743	177	5,3	30,7	1,5	3,4	0,5	0,4
Prato	Salmão grelhado c/ batata cozida ⁴	1722	411	19,4	38,4	2,4	19,5	3,7	0,3
Dieta	Salmão grelhado c/ batata cozida ⁴	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

Carolinadasousa



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 12 a 18 de março de 2018
Almoço

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

Carolinadsousa



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 19 a 25 de março de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa camponesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	621	148	3,6	25,7	2,0	3,2	0,5	0,4
Prato	Rissóis, Pastéis de Bacalhau com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1450	347	23,8	40,1	3,3	7,7	2,5	0,4
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴	1118	267	20,2	36,1	3,2	4,2	0,6	0,9
Sobremesa	Fruta da época	135	32	0,5	7,5	7,5	0,1	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Sopa do cozido ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	1470	351	16,2	45,4	2,0	11,2	3,4	0,7
Prato	Salsichas enroladas em lombardo com arroz ^{1,3,5,6,7,12}	1230	294	21,6	32,0	0,4	8,4	1,4	0,6
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz ^{5,6}	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
Quarta									
Sopa	Sopa de grão com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	604	144	3,2	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Solha au meunier c/ puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	1024	244	13,1	18,3	1,0	13,0	2,4	0,8
Dieta	Solha no forno com puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	1024	244	13,1	18,3	1,0	13,0	2,4	0,8
Sobremesa	Pudim de ovos ^{1,3,5,6,7}	80	19	0,6	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de tomate ^{1,3,5,6,7,8,12}	613	146	3,2	25,6	2,1	3,1	0,5	0,4
Prato	Arroz de pato ^{1,3,6,7,12}	1730	413	30,0	32,1	0,6	17,9	4,9	1,2
Dieta	Arroz de pato ^{1,3,6,7,12}	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									
Sopa	Sopa de agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	606	145	3,3	25,1	1,5	3,2	0,5	0,4
Prato	Bacalhau à Conde da Guarda com batata frita ^{4,5,6,7}	1050	251	13,3	16,5	0,3	14,5	1,6	0,2
Dieta	Bacalhau cozido c/ legumes ⁴	472	113	13,0	1,0	1,0	6,3	0,9	2,8
Sobremesa	Gelatina ^{1,5,6,7}	337	79	2,2	17,6	17,6	0,0	0,0	0,0
Sábado									
Sopa	Sopa de nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	608	145	3,3	25,3	1,7	3,1	0,5	0,4
Prato	Jardineira de frango com ervilhas ^{5,6}	1531	365	26,0	51,7	3,6	5,4	1,0	0,5
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz ^{5,6}	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									
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	756	180	5,7	31,1	1,8	3,4	0,5	0,4
Prato	Feijoada de chocos ^{6,7,14}	947	226	24,0	17,5	0,2	6,8	1,3	1,0
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴	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: 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. 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 26 de março a 1 de abril de 2018
Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	612	146	3,4	25,4	1,8	3,1	0,5	0,4
Prato	Carne de Porco à Portuguesa com batata frita ^{5,6,12}	1316	314	21,7	33,2	1,5	10,1	2,2	0,5
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz ^{5,6}	479	115	19,3	0,2	0,0	4,0	0,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	257	61	0,2	14,5	14,5	0,5	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	613	146	3,2	25,1	1,5	3,7	0,5	0,4
Prato	Empadão de atum ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	1133	270	16,0	36,9	2,2	5,9	0,4	0,5
Dieta	Salada de peixe ⁴	938	224	15,7	36,9	2,2	0,9	0,1	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,5,6,7}	337	79	2,2	17,6	17,6	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3,7,14}	254	60	4,8	3,9	0,4	3,4	0,5	0,2
Prato	Feijoada à transmontana ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1736	416	28,6	14,9	2,0	26,7	5,3	0,7
Dieta	Lombo de porco assado c/ esparguete ^{1,3}	1172	278	22,7	28,8	1,7	7,8	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	352	84	1,4	19,3	17,3	0,4	0,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de Caldo Verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	602	144	3,1	25,2	1,6	3,1	0,5	0,4
Prato	Bacalhau à Brás ^{3,4,5,6}	2256	541	18,3	38,4	1,0	34,0	13,8	1,2
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata e legumes ⁴	1219	291	18,0	39,4	3,4	6,3	0,9	2,8
Sobremesa	Molotov ^{3,12}	43	10	0,0	2,5	1,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de coentros ^{1,3,5,6,7,8,12}	600	143	3,1	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Peixe frito c/ arroz de tomate ^{1,4,5,6,8,11}	1502	359	18,3	37,9	0,8	14,4	1,8	0,6
Dieta	Peixe grelhado c/ batata cozida e salada ⁴	991	237	19,7	35,7	2,9	1,2	0,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	8,8	8,8	0,4	0,0	0,0
Sábado									
Sopa	Sopa de agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	606	145	3,3	25,1	1,5	3,2	0,5	0,4
Prato	Bife de peru c/ molho de cogumelos e arroz de cenoura ^{5,6,7}	1482	354	22,6	27,4	1,4	16,8	3,2	1,0
Dieta	Bife de peru grelhado c/ arroz de cenoura ^{5,6}	1178	282	21,5	31,6	0,1	7,2	1,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	83	20	0,4	4,3	4,3	0,1	0,0	0,0
Domingo									
Sopa	Sopa da horta ^{1,3,5,6,7,8,12}	612	146	3,4	25,4	1,8	3,1	0,5	0,4
Prato	Perna de Borrego assada no forno com batata assada ^{5,6,12}	1450	347	23,8	40,1	3,3	7,7	2,5	0,4
Dieta	Bife de frango grelhado com massa ^{1,3,5,6,7}	1062	252	23,3	28,2	1,1	4,8	0,9	0,3
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}	444	106	3,4	15,6	3,8	3,2	0,2	0,2

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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido 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 19 a 25 de fevereiro de 2018
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	976	233	6,0	44,1	3,2	3,1	0,5	0,3
Prato	Empadão de vitela ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	975	232	14,4	17,8	1,6	11,4	3,8	2,0
Dieta	Sandes de queijo ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	604	144	3,2	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Maruca assada c/ salada russa ⁴	953	227	18,1	37,0	2,2	0,2	0,0	0,5
Dieta	Sandes de chouriço ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Quarta									
Sopa	Sopa de tomate ^{1,3,5,6,7,8,12}	613	146	3,2	25,6	2,1	3,1	0,5	0,4
Prato	Frango assado c/ massa ^{1,3,5,6,7,14}	1115	267	23,8	28,6	0,4	6,0	1,1	0,4
Dieta	Sandes de fiambre ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	621	148	3,6	25,7	2,0	3,2	0,5	0,4
Prato	Salmão grelhado com batata e legumes ⁴	1065	254	18,3	36,6	2,9	3,4	0,5	2,8
Dieta	Sandes de paio ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Sexta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	611	146	3,3	25,4	1,9	3,1	0,5	0,4
Prato	Espetada de peru c/ esparguete ^{1,3}	1624	388	28,5	28,5	1,2	17,5	7,4	0,2
Dieta	Sandes de mortadela ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Sábado									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	604	144	3,2	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴	1183	283	20,6	39,4	3,4	4,2	0,6	0,7
Dieta	Sandes de fiambre ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Domingo									
Sopa	Sopa de agrião c/ massa ^{1,3,5,6,7,8,12}	675	161	3,6	28,7	1,7	3,2	0,5	0,4
Prato	Carne de vaca estufada c/ arroz de cenoura ^{5,6}	1631	390	20,3	33,8	1,4	18,9	5,8	0,6
Dieta	Sandes de chouriço ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 26 de fevereiro a 4 de março
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Canja ^{1,3,7,14}	471	112	6,0	14,9	1,0	3,6	0,7	0,2
Prato	Imperador no forno c/ batata assada ⁴	1264	302	17,6	38,9	2,6	8,0	1,2	0,6
Dieta	Sandes de queijo ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Terça									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	626	149	3,4	21,8	1,0	5,1	1,2	0,6
Prato	Tortilha à espanhola ^{1,3,5,6,7,9,10,12}	2281	546	28,9	17,9	0,9	39,5	9,5	2,4
Dieta	Sandes de fiambre ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	604	144	3,2	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Massa de peixe ^{1,2,3,4,12}	525	125	19,8	1,5	0,6	4,5	0,7	0,5
Dieta	Sandes de paio ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Quinta									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	976	233	6,0	44,1	3,2	3,1	0,5	0,3
Prato	Perna de peru assada c/ batata assada ^{5,6}	1836	439	31,0	39,2	3,0	17,1	4,4	0,7
Dieta	Sandes de queijo ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Sexta									
Sopa	Creme de couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	632	151	3,4	26,3	1,5	3,3	0,5	0,4
Prato	Caldeirada de bacalhau ⁴	1065	254	18,3	36,6	2,9	3,4	0,5	2,8
Dieta	Sandes de chouriço ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Sábado									
Sopa	Sopa de agrião c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	738	176	4,9	30,2	1,8	3,6	0,6	0,4
Prato	Frango estufado c/ esparguete ^{1,3,5,6,7,14}	1122	266	23,0	29,4	1,6	6,0	1,1	0,4
Dieta	Sandes de fiambre ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Domingo									
Sopa	Sopa camponesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	749	179	5,7	30,7	1,5	3,4	0,5	0,4
Prato	Abrótea assada à provençal c/ salada russa ^{4,5,6}	1079	257	18,5	37,3	2,4	3,2	0,4	0,4
Dieta	Sandes de paio ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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: 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. 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 5 a 11 de março de 2018
Jantar

		VE (KJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa à lavrador ^{1,3,5,6,7,8,12}	749	179	5,7	30,7	1,5	3,4	0,5	0,4
Prato	Tirinhas de porco estufadas c/ cenoura c/ esparguete ^{1,3,5,6,7}	1165	277	22,1	29,4	1,6	7,6	1,9	0,3
Dieta	Sandes de queijo ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Terça									
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	651	155	4,1	26,9	1,9	3,2	0,5	0,4
Prato	Peixe espada grelhado c/ batata e legumes ⁴	1212	290	19,5	39,4	3,4	5,5	0,9	0,8
Dieta	Sandes de fiambre ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Quarta									
Sopa	Sopa caramela ^{1,3}	356	85	3,0	7,6	0,0	4,6	0,8	0,4
Prato	Espetadas de peru no forno c/ esparguete ^{1,3}	1733	414	28,5	28,3	1,2	20,4	7,8	0,2
Dieta	Sandes de mortadela ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Quinta									
Sopa	Sopa canja ^{1,3,14}	254	60	4,8	3,9	0,4	3,4	0,5	0,2
Prato	Bacalhau cozido c/ legumes ⁴	472	113	13,0	1,0	1,0	6,3	0,9	2,8
Dieta	Sandes de paio ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	621	148	3,6	25,7	2,0	3,2	0,5	0,4
Prato	Carne de vaca estufada à primavera ^{5,6}	959	229	18,3	3,6	0,6	15,7	5,3	0,3
Dieta	Sandes de chouriço ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Sábado									
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	611	146	3,3	25,4	1,9	3,1	0,5	0,4
Prato	Peixe assado no forno c/ batata cozida ^{4,5,6}	1105	264	19,6	35,9	2,8	4,2	0,6	0,7
Dieta	Sandes de queijo ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Domingo									
Sopa	Sopa de grão com espinafre ^{1,3,5,6,7,8,12}	675	161	3,6	28,7	1,7	3,2	0,5	0,4
Prato	Frango assado com massa ^{1,3,5,6,7,14}	1106	262	22,8	28,6	1,5	6,0	1,2	0,4
Dieta	Sandes de fiambre ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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

CarolinadSouza



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 12 a 18 de março de 2018
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	613	146	3,2	25,1	1,5	3,7	0,5	0,4
Prato	Abrótea no forno c/ batata assada ^{4,5,6}	1208	289	18,4	38,9	2,6	6,1	0,9	0,6
Dieta	Sandes de mortadela ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	113	27	0,8	5,4	0,0	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Pudim de ovos ^{3,7}	99	24	1,8	1,1	1,0	1,2	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	604	144	3,2	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Carne de vaca estufada c/ puré ^{1,3,5,6,7,8,12}	1232	294	19,2	14,2	1,5	17,7	6,4	0,8
Dieta	Sandes de queijo ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Quarta									
Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	621	148	3,6	25,7	2,0	3,2	0,5	0,4
Prato	Massa de peixe ^{1,3,4,5,6,7,14}	1065	254	18,3	36,6	2,9	3,4	0,5	2,8
Dieta	Sandes de fiambre ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Quinta									
Sopa	Sopa de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	608	145	3,2	25,3	1,7	3,1	0,5	0,4
Prato	Perú assado no forno c/ arroz ^{5,6}	1684	402	28,7	32,2	0,6	17,2	4,5	0,7
Dieta	Sandes de paio ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Sexta									
Sopa	Sopa canja ^{1,3,14}	254	60	4,8	3,9	0,4	3,4	0,5	0,2
Prato	Lombo de fogaño no forno com salada russa ^{4,5,6}	1116	266	19,6	37,7	2,8	3,5	0,5	0,4
Dieta	Sandes de mortadela ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Sábado									
Sopa	Sopa de feijão com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	756	180	5,7	31,1	1,8	3,4	0,5	0,4
Prato	Maruca cozida c/ batata e legumes ⁴	1159	277	17,8	36,3	2,2	6,2	0,9	0,9
Dieta	Sandes de queijo ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Domingo									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	626	149	3,4	21,8	1,0	5,1	1,2	0,6
Prato	Lombo de porco assado c/ arroz de legumes ^{5,6}	1172	278	22,7	28,8	1,7	7,8	1,9	0,3
Dieta	Sandes de fiambre ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 19 a 25 de março
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa camponesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	621	148	3,6	25,7	2,0	3,2	0,5	0,4
Prato	Frango assado no forno com massa fusilli ^{1,3,5,6,7,14}	1115	267	23,8	28,6	0,4	6,0	1,1	0,4
Dieta	Sandes de paio ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Terça									
Sopa	Sopa do cozido ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	1470	351	16,2	45,4	2,0	11,2	3,4	0,7
Prato	Açorda à alentejana ^{1,3,8,11}	971	232	18,7	29,8	0,9	3,9	0,6	0,3
Dieta	Sandes de queijo ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Quarta									
Sopa	Sopa de grão com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	604	144	3,2	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Hamburguer de vitela c/ esparguete ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1334	319	15,8	28,6	1,7	15,7	7,5	0,8
Dieta	Sandes de fiambre ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Quinta									
Sopa	Sopa de tomate ^{1,3,5,6,7,8,12}	613	146	3,2	25,6	2,1	3,1	0,5	0,4
Prato	Maruca cozida c/ batata e legumes ⁴	1223	292	18,7	39,4	3,4	6,1	0,9	0,7
Dieta	Sandes de mortadela ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Sexta									
Sopa	Sopa de agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	606	145	3,3	25,1	1,5	3,2	0,5	0,4
Prato	Bife de vaca estufado c/ arroz de ervilhas ^{5,6}	1149	275	19,2	34,0	0,2	6,4	1,8	0,5
Dieta	Sandes de queijo ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Sábado									
Sopa	Sopa de nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	608	145	3,3	25,3	1,7	3,1	0,5	0,4
Prato	Pescada assada no forno c/ batata assada ^{4,5,6}	1283	307	20,0	39,2	3,0	7,2	1,0	0,7
Dieta	Sandes de paio ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Domingo									
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	756	180	5,7	31,1	1,8	3,4	0,5	0,4
Prato	Espetadas de peru c/ arroz ^{5,6}	1857	445	27,2	31,7	0,2	22,8	8,1	0,4
Dieta	Sandes de queijo ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 26 de março a 1 de abril de 2018
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	612	146	3,4	25,4	1,8	3,1	0,5	0,4
Prato	Massa de peixe ^{1,2,3,4,12}	525	125	19,8	1,5	0,6	4,5	0,7	0,5
Dieta	Sandes de fiambre ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Terça									
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	613	146	3,2	25,1	1,5	3,7	0,5	0,4
Prato	Costeletas à Salsicheiro c/ massa ^{1,3,6,7,9,10}	1638	390	21,8	29,0	1,5	20,5	6,2	1,2
Dieta	Sandes de mortadela ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Quarta									
Sopa	Sopa canja ^{1,3,14}	254	60	4,8	3,9	0,4	3,4	0,5	0,2
Prato	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴	1229	294	19,1	39,4	3,4	6,1	0,9	0,6
Dieta	Sandes de queijo ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Quinta									
Sopa	Sopa de Caldo Verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	602	144	3,1	25,2	1,6	3,1	0,5	0,4
Prato	Macarronada ^{1,3,6,7,9,12}	1507	358	21,0	30,2	2,0	16,3	5,0	0,6
Dieta	Sandes de paio ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Sexta									
Sopa	Sopa de coentros ^{1,3,5,6,7,8,12}	600	143	3,1	25,1	1,5	3,1	0,5	0,4
Prato	Pescada assada no forno c/ batata e legumes ⁴	1315	314	20,8	40,3	4,0	7,3	1,0	0,7
Dieta	Sandes de fiambre ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Sábado									
Sopa	Sopa de agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	606	145	3,3	25,1	1,5	3,2	0,5	0,4
Prato	Empadão de vitela ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	975	232	14,4	17,8	1,6	11,4	3,8	2,0
Dieta	Sandes de mortadela ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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
Domingo									
Sopa	Sopa da horta ^{1,3,5,6,7,8,12}	612	146	3,4	25,4	1,8	3,1	0,5	0,4
Prato	Peixe assado no forno ^{4,5,6}	424	101	15,0	0,8	0,6	4,2	0,6	0,4
Dieta	Sandes de queijo ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço. 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