



Ementa

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE
RESTAURANTE

Semana de 10 a 16 de dezembro de 2018

Almoço

Segunda

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filetes de solha panados c/ arroz de tomate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Filetes de solha no forno c/ com arroz branco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa do cozido ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Cozido à portuguesa ^{1,3,6,7}
Dieta	Cozido simples
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa de tomate
Prato	Bacalhau à zé do pipo ^{1,3,4,5,6,7,8,10,11,12}
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de vaca à morangó c/ arroz de manteiga ^{3,5,6,12}
Dieta	Bife de peru grelhado c/ arroz branco
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Red fish assado c/ batata assada ⁴
Dieta	Red fish cozido c/ batata e legumes ⁴
Sobremesa	Serradura ^{1,3,5,6,7}

Sábado

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombo de porco assado c/ massa espiral ^{1,3,12}
Dieta	Lombo de porco assado c/ massa espiral ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de grão com massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Peixe frito c/ açorda de coentros ^{1,3,4,5,6,7,8,11}
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época



Ovo como fonte de proteína de excelência:

"os ovos constituem um alimento com um elevado valor nutricional, constituindo uma fonte proteica de excelência e apresentando também riqueza em vitaminas e minerais - vitaminas do complexo B (B2, B6 e B12), vitaminas A, D e K, fósforo, iodo, magnésio, zinco, selênio e ferro"
Nutriciência à mesa



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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE
RESTAURANTE

Semana de 17 a 23 de dezembro de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Caril de frango c/ batata frita e arroz ^{1,5,6,12}
Dieta	Frango assado c/ arroz branco ¹²
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Paloco com broa c/ batata a murro ^{1,4}
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata e legumes ⁴
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Jardineira de borrego ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Dieta	Bife de peru grelhado c/ massa espiral ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carapauzinhos fritos c/ arroz de feijão ^{1,4,5,6}
Dieta	Peixe-espada grelhado c/ batata ⁴
Sobremesa	Doce à lati ^{3,5,6,7}

Sexta

Sopa	Creme de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Rolo de carne c/ arroz de cenoura ^{1,6,12}
Dieta	Lombo de porco assado c/ arroz de cenoura ¹²
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de agrião com grão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salmão grelhado c/ batata cozida ⁴
Dieta	Peixe cozido c/ legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa camponesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Tortilha à espanhola ^{1,3,5,6,7}
Dieta	Bife de frango grelhado c/ massa espiral ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época



Use e abuse da cebola!

"a adição de cebola aos estufados, sopa ou outros pratos pode ser uma estratégia para aumentar a transmissão de sabor e minimizar a adição do sal. No entanto deve ser feita em quantidade suficiente, para potenciar o sabor no prato. Em termos nutricionais, destacam-se a sua baixa densidade energética e o facto de fornecer vitaminas (B1, B3, C e folatos) e minerais, como o potássio."

Nutriciência à mesa



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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE
RESTAURANTE

Semana de 24 a 30 de dezembro de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa à lavrador ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau cozido c/ batata e couve ⁴
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Borrego assado c/ batata assada ¹²
Dieta	Bife de frango grelhado c/ massa ^{1,3}
Sobremesa	Pudim de ovos ^{3,7}

Quarta

Sopa	Sopa caramela ^{1,3,6,7}
Prato	Choco frito c/ açorda ^{1,3,5,6,7,8,11,14}
Dieta	Salada de peixe ⁴
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}

Quinta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Frango na púcará c/ arroz ¹²
Dieta	Frango assado c/ arroz ¹²
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Perca cozida c/ batata cozida e feijão-verde cozido ⁴
Dieta	Perca cozida c/ batata cozida e feijão-verde cozido ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Macarronada ^{1,3,6,7}
Dieta	Bife de frango grelhado c/ massa espiral ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de feijão com massa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filetes de pescada c/ arroz de feijão ^{1,3,4,5,6}
Dieta	Salmão grelhado c/ batata ⁴
Sobremesa	Fruta da época



Bolo Rei

"Por trás deste bolo existe uma simbologia com cerca de 2000 anos de existência... Diz a lenda que o bolo representa os presentes que os três Reis Magos deram ao Menino Jesus aquando do seu nascimento: a côdea simboliza o ouro; as frutas cristalizadas e secas, representam a mirra; e o aroma do bolo simboliza o incenso."

<http://asnossvoltas.blogs.sapo.pt>



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, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE
RESTAURANTE

Semana de 31 de dezembro de 2018 a 6 de janeiro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bife de peru com molho de cogumelos c/ com arroz branco ⁷
Dieta	Bife grelhado c/ com arroz branco
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de marisco ^{1,2,3,4,6,12,14}
Dieta	Corvina cozida c/ batata e legumes ⁴
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}

Quarta

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango assado c/ massa espiral ^{1,3,12}
Dieta	Frango assado c/ massa espiral ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Chocos guisados com ervilhas c/ com ervilhas ¹⁴
Dieta	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida ⁴
Sobremesa	Pudim de pão ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Alheira c/ batata frita e ovo estrelado ^{1,3,5,6}
Dieta	Bife de peru grelhado c/ massa ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Borrego estufado c/ batata cozida ¹²
Dieta	Bife de frango grelhado c/massa ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época



Feliz Ano Novo!!!

A passagem de Ano Novo é o fim de um ciclo, início de outro. É um momento sempre cheio de promessas. E os rituais alimentam os sonhos e dão vida às celebrações. No mundo inteiro o Ano Novo começa entre fogos de artifício, apitos e gritos de alegria.



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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE
RESTAURANTE
Semana de 7 a 13 de janeiro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa camponesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de polvo ¹⁴
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salsichas enroladas em couve lombarda c/ arroz branco ^{1,12}
Dieta	Bife de frango grelhado c/ arroz
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Solha c/ à meunière e puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Dieta	Solha assada c/ batata cozida e salada mista ⁴
Sobremesa	Pudim de ovos ^{3,7}

Quinta

Sopa	Sopa de tomate
Prato	Arroz de pato ^{1,3,6,7}
Dieta	Arroz de pato ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau à conde da guarda com batata frita ^{4,5,6,7}
Dieta	Bacalhau cozido c/ legumes ⁴
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sábado

Sopa	Sopa de nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Ervilhas com ovos escalfados c/ enchidos ^{1,3,6,7,9,10,11}
Dieta	Bife de peru grelhado c/ arroz
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de feijão e hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Feijoada de tentáculos de potas
Dieta	Pescada cozida c/ batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época



Acelga

É uma planta herbácea que cresce de forma espontânea, por toda a Europa. Existem diversas espécies, sendo a mais frequente a de folhas verdes com uma grossa nervura central. Pode encontrar-se à venda durante todo o ano. Normalmente, são cozidas e acompanham pratos mais consistentes. A acelga é rica em água e pobre em calorias.



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, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE
RESTAURANTE
Semana de 14 a 20 de janeiro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Hambúrguer de vaca c/ batata frita e ovo estrelado ^{1,3,5,6,12}
Dieta	Bifinhos de frango grelhados c/ arroz
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Empadão de atum ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Dieta	Salada de peixe ⁴
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Bife de peru com molho de cogumelos c/ arroz à primavera ⁷
Dieta	Bife de peru grelhado c/ arroz à primavera
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Paloco à brás ^{3,4}
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata e legumes ⁴
Sobremesa	Molotof ^{3,12}

Sexta

Sopa	Sopa de coentros ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Feijoada à transmontana ^{1,3,6,7}
Dieta	Lombo de porco assado c/ com arroz branco ¹²
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau cozido c/ batata cozida e legumes cozidos ⁴
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata cozida e legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa da horta
Prato	Croquetes de carne c/ arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Dieta	Peito de frango c/ arroz de ervilhas
Sobremesa	Fruta da época



Amora

A amora silvestre encontra-se facilmente durante o verão, em todo o hemisfério setentrional, mas existem também pequenas plantações de amora. A amoreira negra, de frutos grande, é cultivado sobretudo na Inglaterra e na costa americana do pacífico, mas também se pode encontrar em Portugal. As amoras comem-se frescas e bem maduras. De sabor acidulado, são muito utilizadas na confeção de doces e bebidas refrescantes.



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, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE
RESTAURANTE

Semana de 10 a 16 de dezembro de 2018
Jantar

Segunda

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Almôndegas de vaca estufadas c/ massa ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Maruca assada c/ salada russa ^{3,4}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de tomate
Prato	Frango assado c/ massa ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Caldeirada de bacalhau ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Tortilha à espanhola ^{1,3,5,6,7}
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Creme de agrião com massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de vaca estufada c/ arroz de cenoura ¹²
Sobremesa	Fruta da época



Ovo como fonte de proteína de excelência:

"os ovos constituem um alimento com um elevado valor nutricional, constituindo uma fonte proteica de excelência e apresentando também riqueza em vitaminas e minerais - vitaminas do complexo B (B2, B6 e B12), vitaminas A, D e K, fósforo, iodo, magnésio, zinco, selênio e ferro"
Nutriciência à mesa



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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE
RESTAURANTE
Semana de 17 a 23 de dezembro de 2018
Jantar

Segunda

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Imperador no forno c/ batata assada ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Espetada de peru grelhada c/ massa ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa de peixe ^{1,3,4}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Perna de frango assada c/ massa espiral ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Caldeirada de bacalhau ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de agrião com grão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombo de porco assado c/ esparguete ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa camponesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Acomp. prato	Abrótea assada à provençal
Acomp. prato i	Salada russa
Sobremesa	Fruta da época



Use e abuse da cebola!

"a adição de cebola aos estufados, sopa ou outros pratos pode ser uma estratégia para aumentar a transmissão de sabor e minimizar a adição do sal. No entanto deve ser feita em quantidade suficiente, para potenciar o sabor no prato. Em termos nutricionais, destacam-se a sua baixa densidade energética e o facto de fornecer vitaminas (B1, B3, C e folatos) e minerais, como o potássio."

Nutriciência à mesa



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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE
RESTAURANTE
Semana de 24 a 30 de dezembro de 2018
Jantar

Segunda

Sopa	Sopa à lavrador ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombo de porco recheado c/ arroz alegre ¹²
Sobremesa	Pudim ⁷

Terça

Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Solha no forno c/ puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa caramela ^{1,3,6,7}
Prato	Salsichas enroladas em couve lombarda c/ arroz branco ^{1,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Peixe-espada grelhado c/ batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de vaca estufada c/ à primavera ¹²
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Peixe assado no forno c/ batata cozida ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de feijão com massa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango assado c/ massa ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época



Bolo Rei

"Por trás deste bolo existe uma simbologia com cerca de 2000 anos de existência... Diz a lenda que o bolo representa os presentes que os três Reis Magos deram ao Menino Jesus aquando do seu nascimento: a côdea simboliza o ouro; as frutas cristalizadas e secas, representam a mirra; e o aroma do bolo simboliza o incenso."

<http://asnossvoltas.blogs.sapo.pt>



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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE
RESTAURANTE

Semana de 31 de dezembro de 2018 a 6 de janeiro de 2019
Jantar

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Abrótea no forno c/ batata assada ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de vaca estufada c/ puré ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Caldeirada de bacalhau ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Peru assado no forno c/ arroz ¹²
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Lombo de fogaonero no forno c/ salada russa ^{3,4}
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombo de porco assado c/ esparguete ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Maruca cozida c/ batata e couve-flor ⁴
Sobremesa	Fruta da época



Feliz Ano Novo!!!

A passagem de Ano Novo é o fim de um ciclo, início de outro. É um momento sempre cheio de promessas. E os rituais alimentam os sonhos e dão vida às celebrações. No mundo inteiro o Ano Novo começa entre fogos de artifício, apitos e gritos de alegria.



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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE
RESTAURANTE
Semana de 7 a 13 de janeiro de 2019
Jantar

Segunda

Sopa	Sopa camponesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango assado no forno c/ massa fusilli ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Açorda alentejana ^{1,3,5,6,7,8,11}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Empadão de carne de vaca ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de tomate
Prato	Maruca cozida c/ batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Escalopes de vaca estufados c/ arroz de ervilhas
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pescada assada no forno c/ batata assada ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz à valenciana ^{1,2,6,7,9,10,14}
Sobremesa	Fruta da época



Acelga

É uma planta herbácea que cresce de forma espontânea, por toda a Europa. Existem diversas espécies, sendo a mais frequente a de folhas verdes com uma grossa nervura central. Pode encontrar-se à venda durante todo o ano. Normalmente, são cozidas e acompanham pratos mais consistentes. A acelga é rica em água e pobre em calorias.



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, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE
RESTAURANTE
Semana de 14 a 20 de janeiro de 2019
Jantar

Segunda

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa de peixe ^{1,3,4}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Costeletas c/ à salsicheiro e massa ^{1,3,6,7,9,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Caldeirada de bacalhau ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Macarronada ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de coentros ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pescada assada no forno c/ batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Tortilha à espanhola ^{1,3,5,6,7}
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa da horta
Prato	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época



Amora

A amora silvestre encontra-se facilmente durante o verão, em todo o hemisfério setentrional, mas existem também pequenas plantações de amora. A amoreira negra, de frutos grande, é cultivado sobretudo na Inglaterra e na costa americana do pacífico, mas também se pode encontrar em Portugal. As amoras comem-se frescas e bem maduras. De sabor acidulado, são muito utilizadas na confeção de doces e bebidas refrescantes.



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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.