



Ementa

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE
RESTAURANTE
Semana de 12 a 18 de outubro de 2020
Almoço

Segunda

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

Terça

Sopa	Sopa de cozido ^{1,3,6,7}
Sopa enriquecida	Cozido à portuguesa ^{1,3,6,7}
Dieta	Cozido simples
Sobremesa	Pudim ⁷

Quarta

Sopa	Sopa de tomate
Prato	Arinca assada c/ batata assada ⁴
Dieta	Arinca assada c/ batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bife de peru c/ molho de cogumelos e arroz branco ⁷
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	Bacalhau cozido c/ batata e grão cozido ⁴
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata e grão cozido ⁴
Sobremesa	Serradura ^{1,3,5,6,7,8,11,12}

Sábado

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombo de porco assado c/ arroz alegre ¹²
Dieta	Lombo de porco assado c/ arroz alegre 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



Dia Mundial da Alimentação

No dia 16 de outubro, celebra-se o Dia Mundial da Alimentação.

A melhor forma de nos tornarmos saudáveis é mudarmos pequenos hábitos pouco a pouco.

Assim, podemos começar por: 1) beber mais água; 2) aumentar o consumo de leguminosas e 3) aumentar o consumo de fruta e hortícola.



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. 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 19 a 25 de outubro de 2020

Almoço

Segunda

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Frango de caril 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}
Sopa enriquecida	Bacalhau com broa ¹
Prato	Batata a murro
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata e legumes ⁴
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Rancho à moda de viseu ^{1,3,6,7}
Dieta	Bife de frango grelhado c/ arroz branco
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

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

Sexta

Sopa	Creme de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Ensopado de borrego ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Dieta	Bife de peru grelhado c/ massa ^{1,3}
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	Perna de peru assada c/ arroz de cenoura ¹²
Dieta	Perna de peru assada c/ arroz de cenoura ¹²
Sobremesa	Fruta da época



Romã

A romã, fruta típica do outono, é rica em fibra, potássio, vitamina C e B6. É especialmente interessante pelo seu teor de antioxidantes.

Para além do seu baixo teor de calorias, a romã ajuda a manter baixos os níveis de colesterol e de tensão arterial e graças à presença da vitamina C, ajuda a prevenir gripes e constipações.



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 26 de outubro a 1 de novembro de 2020
Almoço

Segunda

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

Terça

Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Favas guisadas c/ entrecosto e enchidos ^{1,3,6,7,12}
Dieta	Bife de frango grelhado c/ massa ^{1,3}
Sobremesa	Pudim de ovos ^{3,7}

Quarta

Sopa	Sopa caramela ^{1,3,6,7}
Prato	Perca cozida c/ batata e legumes cozidos ⁴
Dieta	Perca cozida c/ batata e legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}

Quinta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Frango na púcara 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	Choco frito c/ açorda ^{1,3,5,6,7,8,11,14}
Dieta	Saladinha de peixe ^{3,4}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sábado

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

Domingo

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Filetes de pescada c/ arroz de tomate ^{1,3,4,5,6}
Dieta	Filetes de pescada c/ arroz de tomate ^{1,3,4,5,6}
Sobremesa	Fruta da época



Halloween

O Halloween tem as suas origens no antigo festival Celta de "Samhain" – a celebração do fim da temporada de colheita. Naquela época, os celtas acreditavam que no dia 31 de outubro, as fronteiras entre os mundos dos vivos e dos mortos se enfraqueciam e os mortos voltavam à vida para causar estragos entre os vivos.

As fantasias e máscaras serviam para assustar os mortos e as abóboras com velas serviam para espantar os maus espíritos.



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, 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 2 a 8 de novembro de 2020
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de vaca estufada c/ puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}
Dieta	Lombo de porco assado c/ massa espiral ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de feijão-frade com atum ^{3,4}
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	Alheira c/ batata frita e ovo estrelado ^{1,3,5,6}
Dieta	Bife de peru grelhado c/ com arroz branco
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bife de atum c/ de cebolada e batata cozida ⁴
Dieta	Peixe grelhado c/ batata cozida e salada ⁴
Sobremesa	Pudim de pão ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Frango à alentejana c/ arroz branco ^{5,6}
Dieta	Frango assado c/ arroz branco ¹²
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 ^{1,3,6,7}
Prato	Carne de porco à portuguesa ^{5,6,12}
Dieta	Bife de frango grelhado c/massa ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época



Ovo
O ovo é considerado um dos alimentos mais completos que existe. É uma excelente fonte de proteína e possui praticamente todos os nutrientes que o corpo necessita.
Os ovos apresentam vitaminas, minerais, gorduras saudáveis e antioxidantes, assim como todos os aminoácidos fundamentais ao bom funcionamento do organismo.



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 9 a 15 de novembro de 2020

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa camponesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de polvo ^{1,4}
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	Frango grelhado c/ batata frita e arroz ^{5,6}
Dieta	Frango grelhado c/ batata frita e arroz ^{5,6}
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	Peixe grelhado c/ batata cozida e legumes cozidos 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 c/ batata frita ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Dieta	Bacalhau assado c/ legumes e batata cozida ⁴
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sábado

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

Domingo

Sopa	Sopa de feijão e hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carapauzinhos fritos c/ arroz de pimentos ^{1,4,5,6}
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época



Castanha

A castanha, fruto associado ao S. Martinho, é muito nutritiva. Contém vitamina C, E e vitaminas do grupo B (B1, B6 e B9). Possui, ainda, potássio e magnésio e é rica em amido e fibras.

É consumida crua, assada ou cozida. Pode acompanhar assados ou ser transformada em puré para pratos de carne, peixe, sopas ou sobremesas.



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 16 a 22 de novembro de 2020
Almoço

Segunda

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Hambúrguer de bovino 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	Bacalhau à brás ³
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata e legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Salsichas enroladas em couve lombarda c/ arroz branco ^{1,12}
Dieta	Bife de peru c/ arroz à primavera
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Empadão de atum ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Dieta	Saladinha de peixe ^{3,4}
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/ arroz ¹²
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Choco guisado c/ ervilhas ¹⁴
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

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



Alimentos que ajudam a dormir melhor

Dormir bem é tão importante para a saúde como praticar atividade física e ter uma alimentação saudável.

Também a alimentação pode influenciar o nosso sono.

A banana, os ovos, as cerejas, os vegetais de folha verde escura, as nozes e as amêndoas e o chocolate negro têm propriedades que melhoram o sono.



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 12 a 18 de outubro de 2020
Jantar

Segunda

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Almôndegas de vaca estufadas c/ esparguete e salada ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

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

Quarta

Sopa	Sopa de tomate
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/ arroz branco ^{1,6,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Maruca no forno c/ salada russa ^{3,4}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango assado c/ massa ^{1,3,12}
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 à primavera c/ arroz ¹²
Sobremesa	Fruta da época



Dia Mundial da Alimentação

No dia 16 de outubro, celebra-se o Dia Mundial da Alimentação.

A melhor forma de nos tornarmos saudáveis é mudarmos pequenos hábitos pouco a pouco.

Assim, podemos começar por: 1) beber mais água; 2) aumentar o consumo de leguminosas e 3) aumentar o consumo de fruta e hortícola.



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 19 a 25 de outubro de 2020
Jantar

Segunda

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Imperador assado 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/ esparguete ^{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/ arroz branco 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



Romã

A romã, fruta típica do outono, é rica em fibra, potássio, vitamina C e B6. É especialmente interessante pelo seu teor de antioxidantes.

Para além do seu baixo teor de calorias, a romã ajuda a manter baixos os níveis de colesterol e de tensão arterial e graças à presença da vitamina C, ajuda a prevenir gripes e constipações.



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 26 de outubro a 1 de novembro de 2020
Jantar

Segunda

Sopa	Sopa à lavrador ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Tirinhas de porco estufadas c/ esparguete ^{1,3}
Sobremesa	Pudim ⁷

Terça

Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida e legumes ⁴
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	Bacalhau cozido c/ 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-verde
Prato	Frango assado c/ massa ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época



Halloween

O Halloween tem as suas origens no antigo festival Celta de "Samhain" – a celebração do fim da temporada de colheita. Naquela época, os celtas acreditavam que no dia 31 de outubro, as fronteiras entre os mundos dos vivos e dos mortos se enfraqueciam e os mortos voltavam à vida para causar estragos entre os vivos.

As fantasias e máscaras serviam para assustar os mortos e as abóboras com velas serviam para espantar os maus espíritos.



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 2 a 8 de novembro de 2020
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	Empadão de vitela ^{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	Carne de vaca estufada c/ puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Fogonero assado 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	Perna de peru assada c/ arroz branco
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Caldo verde ^{1,3,6,7}
Prato	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época



Ovo

O ovo é considerado um dos alimentos mais completos que existe. É uma excelente fonte de proteína e possui praticamente todos os nutrientes que o corpo necessita.

Os ovos apresentam vitaminas, minerais, gorduras saudáveis e antioxidantes, assim como todos os aminoácidos fundamentais ao bom funcionamento do organismo.



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 9 a 15 de novembro de 2020
Jantar

Segunda

Sopa	Sopa camponesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango assado 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	Arroz à valenciana ^{1,2,6,7,9,10,14}
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	Bife de vaca estufado 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	Empadão de vitela ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Fruta da época



Castanha

A castanha, fruto associado ao S. Martinho, é muito nutritiva. Contém vitamina C, E e vitaminas do grupo B (B1, B6 e B9). Possui, ainda, potássio e magnésio e é rica em amido e fibras.

É consumida crua, assada ou cozida. Pode acompanhar assados ou ser transformada em puré para pratos de carne, peixe, sopas ou sobremesas.



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 16 a 22 de novembro de 2020
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 de carne ^{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



Alimentos que ajudam a dormir melhor

Dormir bem é tão importante para a saúde como praticar atividade física e ter uma alimentação saudável.

Também a alimentação pode influenciar o nosso sono.

A banana, os ovos, as cerejas, os vegetais de folha verde escura, as nozes e as amêndoas e o chocolate negro têm propriedades que melhoram o sono.



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.