



# Ementa

LATI-LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE  
RESTAURANTE

Semana de 23 a 29 de novembro de 2020

Almoço

## Segunda

Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Filetes panados c/ arroz de feijão <sup>1,3,4,7</sup>
Dieta	Filetes de pescada no forno c/ arroz <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de cozido <sup>1,3,6,7</sup>
Sopa enriquecida	Cozido à portuguesa <sup>1,3,6,7</sup>
Dieta	Cozido simples
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup>

## Quarta

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

## Quinta

Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Bife de peru c/ molho de cogumelos e arroz <sup>7</sup>
Dieta	Bife de peru grelhado c/ arroz
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Bacalhau cozido c/ batata e grão cozido <sup>4</sup>
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata e grão cozido <sup>4</sup>
Sobremesa	Serradura <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

## Sábado

Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Lombo de porco assado c/ arroz alegre <sup>12</sup>
Dieta	Lombo de porco assado c/ arroz alegre <sup>12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Domingo

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



### Fibras alimentares

Na nossa alimentação, podemos distinguir dois tipos de fibras: as solúveis, responsáveis por aumentar o tempo de absorção de nutrientes no intestino delgado (presentes nas frutas, hortícolas, leguminosas, aveia e centeio) e as insolúveis, responsáveis pela proteção da parede do intestino grosso (presentes nas hortaliças e cereais integrais e derivados).

Apesar das suas funções distintas, ambas são importantes e devem ser consumidas diariamente.



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. 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 30 de novembro a 6 de dezembro de 2020  
Almoço

## Segunda

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Frango de caril c/ batata frita e arroz <sup>1,5,6,12</sup>
Dieta	Frango assado c/ arroz <sup>12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Perca cozida c/ batata e legumes <sup>4</sup>
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Rancho à moda de viseu <sup>1,3,6,7</sup>
Dieta	Bife de frango grelhado c/ arroz
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Bacalhau com broa c/ batata a murro <sup>1</sup>
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>
Sobremesa	Doce à lati <sup>3,5,6,7</sup>

## Sexta

Sopa	Creme de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Ensopado de borrego <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Dieta	Bife de peru grelhado c/ massa <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sábado

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

## Domingo

Sopa	Sopa camponesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Perna de peru assada c/ arroz de cenoura <sup>12</sup>
Dieta	Perna de peru assada c/ arroz de cenoura <sup>12</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Canela

A canela do ceilão é conhecida como a canela verdadeira que é extraída da cinnamomum zeylanicum e é originária do Sri Lanka, Índia, Madagáscar e Caraíbas. É retirada da zona interna dos troncos e enrola-se em várias camadas, a cor é clara e produz um pó fino. O aroma e sabor são intensos.

Além de ajudar no processo de perda de peso, a canela é conhecida por ajudar a reduzir o risco de diabetes, a afastar doenças (por causa das suas propriedades anti-inflamatórias), diminuir o risco de doenças cardíacas e retardar o envelhecimento (por ser rica em antioxidantes).



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. 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 dezembro de 2020  
Almoço

## Segunda

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

## Terça

Sopa	Sopa primavera <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Frango assado c/ arroz
Dieta	Frango assado c/ arroz
Sobremesa	Pudim de ovos <sup>3,7</sup>

## Quarta

Sopa	Sopa caramela <sup>1,3,6,7</sup>
Prato	Carapauzinhos fritos c/ arroz de feijão <sup>1,4,5,6</sup>
Dieta	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida e salada <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Favas guisadas c/ entrecosto e enchidos c/ entrecosto <sup>1,3,6,7</sup>
Dieta	Bife de frango grelhado c/ massa <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Choco frito c/ açorda <sup>1,3,5,6,7,8,11,14</sup>
Dieta	Saladinha de peixe <sup>3,4</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Sábado

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

## Domingo

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Filetes de pescada c/ arroz de tomate <sup>1,3,4,5,6</sup>
Dieta	Filetes de pescada c/ arroz de tomate <sup>1,3,4,5,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Alimentação e frio

Sabia que a alimentação é importante no combate às baixas temperaturas? O frio intenso pode reduzir a sensação de sede e provocar subidas da glicemia. É importante fazer refeições mais frequentes e quentes para manter a hidratação. Para além da água e das bebidas quentes, a sopa ajuda a nutrir e hidratar também.



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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 dezembro de 2020

Almoço

## Segunda

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

## Terça

Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Salada de feijão-frade com atum <sup>3,4</sup>
Dieta	Corvina cozida c/ batata e legumes <sup>4</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Quarta

Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Alheira c/ batata frita e ovo estrelado <sup>1,3,5,6</sup>
Dieta	Bife de peru grelhado c/ com arroz
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Bife de atum c/ de cebolada e batata cozida <sup>4</sup>
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>
Sobremesa	Pudim de pão <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Sexta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Frango à alentejana c/ arroz <sup>5,6</sup>
Dieta	Frango assado c/ arroz <sup>12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sábado

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

## Domingo

Sopa	Caldo verde <sup>1,3,6,7</sup>
Prato	Carne de porco à portuguesa <sup>5,6,12</sup>
Dieta	Bife de frango grelhado c/massa <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Couve galega

A couve galega, mais conhecida como a couve do caldo verde, é rica em vitaminas B, C, E e K, assim como, ferro, cálcio, potássio, magnésio, boro e fibra.

Para um caldo verde com maior riqueza nutricional, é possível substituir parte da batata por couve-flor e curgete.



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>12</sup>Dióxido 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 21 a 27 de dezembro de 2020

Almoço

## Segunda

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

## Terça

Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Frango grelhado c/ batata frita e arroz <sup>5,6</sup>
Dieta	Frango grelhado c/ batata frita e arroz <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de espinafres e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Lombo de porco recheado c/ fariheira c/ puré de batata doce <sup>1,5,6,7,12</sup>
Dieta	Lombo de porco recheado c/ puré de batata doce <sup>1,5,6,7,12</sup>
Sobremesa	Pudim de ovos <sup>3,7</sup>

## Quinta

Sopa	Sopa de tomate
Prato	Bacalhau cozido c/ batata cozida e grelos cozidos <sup>4</sup>
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata cozida e grelos cozidos <sup>4</sup>
Sobremesa	Pudim de ovos <sup>3,7</sup>

## Sexta

Sopa	Sopa de agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Borrego assado c/ batata assada
Dieta	Bife de frango grelhado c/ arroz
Sobremesa	Fruta da época

## Sábado

Sopa	Sopa de nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Ervilhas com ovos escalfados c/ enchidos <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup>
Dieta	Bife de frango grelhado
Sobremesa	Fruta da época

## Domingo

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



Pai Natal

Sabia que a figura do Pai Natal foi inspirada no bispo de Myra (que hoje em dia faz parte da Turquia) que se chamava São Nicolau?

O bispo tinha reputação de distribuir, em segredo, ofertas pelos mais necessitados.



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>14</sup>Moluscos. 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 28 de dezembro de 2020 a 3 de janeiro de 2021  
Almoço

## Segunda

Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Hambúrguer de bovino c/ batata frita e ovo estrelado <sup>1,3,5,6,12</sup>
Dieta	Bife de frango grelhado c/ arroz
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Feijoada de chocos <sup>1,3,6,7,14</sup>
Dieta	Corvina cozida c/ batata e legumes cozidos <sup>4</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Quarta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Salsichas enroladas em couve lombarda c/ arroz <sup>1,12</sup>
Dieta	Bife de peru grelhado c/ arroz
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Bacalhau com espinafres <sup>4</sup>
Dieta	Bacalhau com espinafres <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa de coentros <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Arroz de marisco <sup>1,2,3,4,6,12,14</sup>
Dieta	Pescada cozida c/ batata e legumes <sup>4</sup>
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,5,6,7</sup>

## Sábado

Sopa	Sopa de agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Peixe cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Domingo

Sopa	Sopa da horta
Prato	Misto de salgados c/ arroz alegre <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
Dieta	Peito de frango c/ arroz alegre
Sobremesa	Fruta da época



### Passagem de ano

Sabia que quando o calendário romano foi criado, o mês de janeiro foi batizado em homenagem ao deus Janus (que significa "porta", em latim)? Janus tem duas faces, uma virada para a frente e a outra virada para trás, e transmite a mensagem de "abertura de novos tempos".



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>14</sup>Moluscos. 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 23 a 29 de novembro de 2020  
Jantar

## Segunda

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Almôndegas de vaca estufadas c/ massa <sup>1,3,6,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Caldeirada de bacalhau <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de tomate
Prato	Hambúguer de aves no forno c/ arroz <sup>1,6,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

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

## Sexta

Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Frango assado c/ massa <sup>1,3,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sábado

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

## Domingo

Sopa	Creme de agrião com massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Carne de vaca à primavera c/ arroz <sup>12</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Fibras alimentares

Na nossa alimentação, podemos distinguir dois tipos de fibras: as solúveis, responsáveis por aumentar o tempo de absorção de nutrientes no intestino delgado (presentes nas frutas, hortícolas, leguminosas, aveia e centeio) e as insolúveis, responsáveis pela proteção da parede do intestino grosso (presentes nas hortaliças e cereais integrais e derivados).

Apesar das suas funções distintas, ambas são importantes e devem ser consumidas diariamente.



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>12</sup>Dióxido 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 30 de novembro a 6 de dezembro de 2020  
Jantar

## Segunda

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Red fish assado c/ batata assada <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Espetada de peru c/ massa <sup>1,3,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Massa de peixe <sup>1,3,4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Perna de frango assada c/ arroz <sup>12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Creme de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Caldeirada de bacalhau <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sábado

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

## Domingo

Sopa	Sopa camponesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Acomp. prato	Abrótea assada à provençal
Acomp. prato i	Salada russa
Sobremesa	Fruta da época



### Canela

A canela do ceilão é conhecida como a canela verdadeira que é extraída da cinnamomum zeylanicum e é originária do Sri Lanka, Índia, Madagáscar e Caraíbas. É retirada da zona interna dos troncos e enrola-se em várias camadas, a cor é clara e produz um pó fino. O aroma e sabor são intensos.

Além de ajudar no processo de perda de peso, a canela é conhecida por ajudar a reduzir o risco de diabetes, a afastar doenças (por causa das suas propriedades anti-inflamatórias), diminuir o risco de doenças cardíacas e retardar o envelhecimento (por ser rica em antioxidantes).



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>12</sup>Dióxido 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 dezembro de 2020  
Jantar

## Segunda

Sopa	Sopa à lavrador <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Tirinhas de porco estufadas c/ esparguete <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup>

## Terça

Sopa	Sopa primavera <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida e legumes <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa caramela <sup>1,3,6,7</sup>
Prato	Salsichas enroladas em couve lombarda c/ arroz <sup>1,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Bacalhau cozido c/ legumes <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

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

## Sábado

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

## Domingo

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Frango assado c/ massa <sup>1,3,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Alimentação e frio

Sabia que a alimentação é importante no combate às baixas temperaturas? O frio intenso pode reduzir a sensação de sede e provocar subidas da glicemia. É importante fazer refeições mais frequentes e quentes para manter a hidratação. Para além da água e das bebidas quentes, a sopa ajuda a nutrir e hidratar também.



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>12</sup>Dióxido 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 14 a 20 de dezembro de 2020  
Jantar

## Segunda

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

## Terça

Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Empadão de vitelo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Quarta

Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Caldeirada de bacalhau <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Carne de vaca estufada c/ puré de batata <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Fogonero assado c/ salada russa <sup>3,4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sábado

Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Perna de peru assada c/ arroz
Sobremesa	Fruta da época

## Domingo

Sopa	Caldo verde <sup>1,3,6,7</sup>
Prato	Peixe cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Couve galega

A couve galega, mais conhecida como a couve do caldo verde, é rica em vitaminas B, C, E e K, assim como, ferro, cálcio, potássio, magnésio, boro e fibra. Para um caldo verde com maior riqueza nutricional, é possível substituir parte da batata por couve-flor e curgete.



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>12</sup>Dióxido 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 21 a 27 de dezembro de 2020  
Jantar

## Segunda

Sopa	Sopa camponesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Frango assado c/ massa fusilli <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Açorda alentejana <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de espinafres e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Maruca cozida c/ batata e legumes <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de tomate
Prato	Perna de peru assada c/ arroz alegre
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa de agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Bife de vaca estufado c/ arroz de ervilhas
Sobremesa	Fruta da época

## Sábado

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

## Domingo

Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Empadão de vitela <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Pai Natal

Sabia que a figura do Pai Natal foi inspirada no bispo de Myra (que hoje em dia faz parte da Turquia) que se chamava São Nicolau?  
O bispo tinha reputação de distribuir, em segredo, ofertas pelos mais necessitados.



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. 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 28 de dezembro de 2020 a 3 de janeiro de 2021  
Jantar

## Segunda

Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Massa de peixe <sup>1,3,4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

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

## Quarta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Caldeirada de bacalhau <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Carne de vaca estufada c/ arroz alegre
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa de coentros <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Lombo de porco assado c/ massa <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sábado

Sopa	Sopa de agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Macarronada <sup>1,3,6,7</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Domingo

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



### Passagem de ano

Sabia que quando o calendário romano foi criado, o mês de janeiro foi batizado em homenagem ao deus Janus (que significa "porta", em latim)? Janus tem duas faces, uma virada para a frente e a outra virada para trás, e transmite a mensagem de "abertura de novos tempos".



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>12</sup>Dióxido 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.