

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 24 de fevereiro a 2 de março de 2025

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	412	98	2,2	0,3	15,7	1,9	2,6	0,3
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate ^{1,3,4,6}	2510	597	20,4	3,2	66,7	0,8	35,5	0,8
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e legumes ⁴	962	227	2,2	0,3	21,2	1,3	29,6	1,0
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos c/legumes e arroz ³	1424	339	11,3	3,0	41,5	0,6	15,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,8,10,11}	1057	251	2,5	0,4	45,2	3,1	11,7	0,3
Prato	Lombo de porco com ameixa com batata frita e arroz de ervilhas ¹²	3159	755	36,0	6,4	67,5	1,7	35,2	0,7
Dieta	Peito de peru estufado com arroz de ervilhas	1727	409	9,9	1,6	45,7	0,4	33,7	0,6
Ovolactovegetariana	Peixinhos da horta com salada colorida e arroz de ervilhas ^{1,3,6}	1897	452	13,2	1,8	68,0	2,0	11,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{6,12}	499	119	3,9	1,1	16,2	1,2	3,6	0,4
Prato	Corvina no forno com batata assada e salada mista ⁴	1561	371	12,3	1,9	27,9	2,6	35,7	0,7
Dieta	Corvina cozida com batata e legumes cozidos ⁴	1051	247	2,2	0,5	21,2	1,3	34,7	0,8
Ovolactovegetariana	Feijoada de soja com legumes ^{1,6,8,11}	2387	566	6,8	1,1	70,3	7,5	43,4	0,5
Sobremesa	Salame de chocolate ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	753	179	5,0	2,8	30,1	9,9	2,9	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	388	92	2,3	0,3	14,2	1,8	2,5	0,3
Prato	Rancho à minhota ^{1,6,10,12}	3405	813	49,9	6,6	43,7	3,3	43,6	1,0
Dieta	Bife de frango grelhado com massa laçinhos ^{1,6}	1400	330	2,5	0,9	36,1	2,0	40,3	0,6
Ovolactovegetariana	Beringela recheada com soja e legumes com arroz branco ^{1,6,8,11}	1861	442	9,1	1,3	52,4	9,4	31,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa	428	102	2,2	0,3	16,1	1,9	2,9	0,3
Prato	Bacalhau no forno com batata corada ⁴	1478	352	10,7	1,6	25,7	1,8	36,8	6,9
Dieta	Bacalhau cozido com batata cozida e brócolos ⁴	1059	250	1,1	0,2	20,8	1,9	37,7	7,1
Ovolactovegetariana	Wrap de legumes com salada mista ^{1,7}	1193	286	11,0	4,0	33,9	3,4	10,4	1,3
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	456	108	2,2	0,3	17,8	1,7	3,4	0,2
Prato	Frango com à passarinho e arroz de legumes ¹²	2217	529	25,3	4,1	41,3	1,2	30,8	0,5
Dieta	Frango assado com arroz de legumes ¹²	1702	404	11,5	2,0	41,1	1,2	30,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão com massinhas ^{1,6,10}	757	179	3,0	0,4	29,7	2,6	6,2	0,3
Prato	Pescada frita com açorda de coentros ^{1,3,4,5,6,7,8,11}	2455	584	22,9	3,6	57,8	2,3	34,8	2,0
Dieta	Peixe cozido com batata cozida e legumes cozidos ⁴	962	227	2,2	0,3	21,2	1,3	29,6	1,0
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao



LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 3 a 9 de março de 2025

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	378	90	2,1	0,3	14,5	1,9	2,2	0,3
Prato	Bitoque de frango ³	2642	632	32,2	5,4	44,3	1,2	39,0	0,7
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco	1500	355	4,9	0,9	39,5	0,2	37,2	0,6
Ovolactovegetariana	Crepes de legumes com arroz branco ^{1,3,6,7}	1576	375	12,9	3,5	53,1	2,0	10,1	0,9
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{6,12}	499	119	3,9	1,1	16,2	1,2	3,6	0,4
Prato	Carapauzinhos fritos com migas ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1327	548	22,9	3,8	57,5	2,5	24,8	1,1
Dieta	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada mista ⁴	926	219	3,8	0,7	20,9	2,0	24,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Frango assado com batata frita e arroz e salada mista ¹²	2556	612	31,8	4,9	45,6	2,1	31,1	0,8
Dieta	Frango assado com arroz branco e salada mista ¹²	1693	402	11,5	1,9	40,7	1,1	30,7	0,7
Ovolactovegetariana	Empadas de cogumelos e espinafres com couve salteada ^{1,3,6}	981	272	36,6	12,2	26,2	1,5	8,0	1,7
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	489	116	2,2	0,3	18,7	1,9	3,8	0,3
Prato	Bacalhau cozido com batata cozida e grão ⁴	1439	341	2,2	0,3	35,5	2,1	41,7	7,1
Dieta	Bacalhau cozido com batata cozida e grão ⁴	1439	341	2,2	0,3	35,5	2,1	41,7	7,1
Ovolactovegetariana	Risotto de espargos ^{3,6,7}	2108	505	28,3	11,0	51,3	1,1	11,4	3,8
Sobremesa	Doce à lati ^{3,6,7}	832	197	4,2	1,7	33,2	9,7	5,7	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à lavrador	611	145	2,3	0,3	24,2	2,0	5,8	0,3
Prato	Bife de peru com cogumelos, batata frita e arroz e salada mista	2345	560	25,4	3,9	45,1	1,8	35,1	0,9
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz	1440	340	4,9	0,9	39,5	0,2	33,9	0,6
Ovolactovegetariana	Alho-francês à brás ³	3028	727	49,4	7,6	49,4	1,1	17,4	1,7
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas com massinhas ^{1,6,10}	625	148	2,4	0,3	25,6	2,2	4,9	0,2
Prato	Salmão no forno com batata cozida e legumes ^{2,4,14}	2181	522	35,2	6,7	21,3	1,3	28,9	0,8
Dieta	Salmão grelhado com batata e legumes ^{2,4,14}	2181	522	35,2	6,7	21,3	1,3	28,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa	624	148	2,6	0,3	24,3	2,3	5,8	0,3
Prato	Perna de peru estufada com batata assada	2124	506	25,7	6,5	27,6	2,3	40,2	0,9
Dieta	Peito de peru estufado com esparguete ¹	1536	366	7,2	1,2	41,9	0,4	34,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

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, 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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao



LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 10 a 16 de março de 2025

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa	624	148	2,6	0,3	24,3	2,3	5,8	0,3
Prato	Raia frita com arroz de feijão ^{1,4,6}	2132	508	17,8	2,6	66,9	0,4	19,2	0,8
Dieta	Red fish cozido com batata cozida e feijão-verde ⁴	980	232	6,5	0,6	20,1	1,3	26,0	0,9
Ovolactovegetariana	Tarte de cogumelos, queijo e ovo com espinafres e arroz branco ^{1,3,6,7}	1869	475	34,6	12,8	60,1	2,1	18,7	2,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	388	92	2,3	0,3	14,2	1,8	2,5	0,3
Prato	Lasanha de vitela com salada mista ^{1,3,6,7,10,12}	2688	641	28,3	10,8	59,2	3,1	34,4	0,7
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete ¹	1384	329	2,2	0,5	38,6	0,1	39,3	0,6
Ovolactovegetariana	Tofu com à brás ^{3,6}	3204	770	52,8	8,3	47,8	1,1	21,8	1,8
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à lavrador	611	145	2,3	0,3	24,2	2,0	5,8	0,3
Prato	Arroz de tentáculos de potas ¹⁴	2082	492	7,5	1,3	63,4	0,7	42,1	1,4
Dieta	Peixe-espada grelhado com batata cozida e legumes ⁴	932	220	3,8	0,7	21,3	1,3	24,0	1,1
Ovolactovegetariana	Ovos escalfados em cama de espinafres c/ batata doce ^{3,12}	1518	362	15,9	3,4	37,1	10,6	15,2	1,2
Sobremesa	Pudim de ovos ^{3,7}	928	221	9,4	3,1	17,9	17,5	14,5	0,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Caril de frango com arroz ^{1,6,9,10,11,12}	1753	415	8,5	1,5	51,2	0,6	30,3	0,5
Dieta	Frango assado com arroz de couve lombarda ¹²	1853	440	11,5	2,0	48,6	0,9	31,8	0,5
Ovolactovegetariana	Croquetes de espinafres com massa cuscuz ^{1,2,3,4,6,7,14}	1486	355	14,2	2,0	47,2	6,0	7,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	398	94	2,1	0,3	15,3	1,7	2,4	0,2
Prato	Bacalhau no forno com bacon e puré de batata ^{4,7,12}	1629	387	7,9	1,9	37,2	1,0	39,3	6,9
Dieta	Bacalhau fresco cozido com grão e batata cozida ⁴	1285	304	2,2	0,3	35,5	2,1	32,7	0,9
Ovolactovegetariana	Lasanha de legumes ^{1,3,6,7,10}	1884	448	15,5	6,1	58,6	4,7	17,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa	428	102	2,2	0,3	16,1	1,9	2,9	0,3
Prato	Carne de porco à portuguesa com batata e pickles ^{5,6,12}	2981	716	45,8	11,0	30,5	0,2	42,3	0,9
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz	1440	340	4,9	0,9	39,5	0,2	33,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	508	120	2,3	0,3	19,5	2,0	4,1	0,3
Prato	Pasteis de bacalhau com arroz alegre ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1997	440	18,1	3,0	68,0	1,0	8,5	1,3
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes ⁴	962	227	2,2	0,3	21,2	1,3	29,6	1,0
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

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.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 17 a 23 de março de 2025

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	397	94	3,3	0,3	14,5	1,9	2,3	0,2
Prato	Favas à portuguesa ^{1,6,12}	2555	612	34,8	11,3	22,2	4,0	43,8	1,2
Dieta	Lombo de porco assado com massa espiral ^{1,3}	1554	369	10,0	2,8	35,4	1,6	33,4	0,6
Ovolactovegetariana	Tarte de espinafres e requeijão ^{1,3,6,7}	1456	394	38,1	15,3	66,1	27,1	13,3	1,9
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	388	92	2,3	0,3	14,2	1,8	2,5	0,3
Prato	Bacalhau à brás ^{3,4}	3258	781	50,0	7,8	48,0	1,1	31,7	2,2
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos ⁴	962	227	2,2	0,3	21,2	1,3	29,6	1,0
Ovolactovegetariana	Tofu estufado com legumes salteados e batata doce ⁶	1530	366	15,7	2,8	41,8	11,3	11,0	0,5
Sobremesa	Arroz doce ^{3,6,7}	832	197	4,2	1,7	33,2	9,7	5,7	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	388	92	2,1	0,3	14,8	2,1	2,4	0,3
Prato	Chili de carne com arroz	2727	651	21,8	6,9	74,6	0,7	38,5	0,4
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada mista	1466	347	5,0	0,9	40,3	0,8	34,3	0,6
Ovolactovegetariana	Ovos verdes com soja e arroz de ervilhas ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	2875	686	28,2	5,3	59,2	6,7	43,8	0,8
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	404	96	2,1	0,3	15,5	1,7	2,5	0,2
Prato	Choco frito com batata frita e arroz ^{1,6,14}	2901	695	38,0	5,7	55,4	1,4	30,4	1,2
Dieta	Peixe-espada grelhado com batata cozida ⁴	900	213	3,8	0,7	20,1	1,3	23,7	0,9
Ovolactovegetariana	Almôndegas vegetarianas com esparguete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1838	437	2,3	0,6	65,5	6,8	34,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas ^{1,6,10}	854	202	2,3	0,3	33,7	2,9	10,0	0,3
Prato	Alheira com ovo estrelado e arroz de grelos ^{1,3}	2361	563	27,3	8,9	57,8	1,9	20,5	1,4
Dieta	Bife de peru com arroz branco	1440	340	4,9	0,9	39,5	0,2	33,9	0,6
Ovolactovegetariana	Omelete de queijo, tomate e cogumelos com legumes salteados ^{3,7}	1278	308	23,5	7,1	2,5	1,3	19,3	1,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	489	116	2,2	0,3	18,7	1,9	3,8	0,3
Prato	Empadão de atum ^{3,4,7,12}	1912	454	13,6	2,5	59,2	1,7	20,6	1,6
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes ⁴	962	227	2,2	0,3	21,2	1,3	29,6	1,0
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{6,12}	499	119	3,9	1,1	16,2	1,2	3,6	0,4
Prato	Jardineira de frango ^{6,12}	1132	269	11,8	2,9	10,2	1,2	30,2	0,9
Dieta	Perna de frango assada com esparguete ^{1,12}	1551	370	8,7	1,6	39,0	0,4	32,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



siga-nos aqui:

www.itau.pt

[itaualimentacao](#)

[itaualimentacao](#)

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 24 a 30 de março de 2025

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa	624	148	2,6	0,3	24,3	2,3	5,8	0,3
Prato	Solha frita com arroz de tomate ^{1,4,6}	2322	552	19,1	3,0	66,6	0,8	27,5	0,7
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes ⁴	962	227	2,2	0,3	21,2	1,3	29,6	1,0
Ovolactovegetariana	Hambúrguer de legumes com couscous ^{1,6}	1324	314	7,1	1,1	52,6	2,6	8,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	407	97	2,1	0,3	15,6	2,0	2,5	0,3
Prato	Feijoada à transmontana ^{1,6,12}	3752	898	49,7	8,5	62,7	0,5	49,1	1,3
Dieta	Frango assado com arroz branco e salada mista	1442	341	6,4	1,2	40,6	1,0	29,6	0,7
Ovolactovegetariana	Alheira vegetariana com ovo e arroz de grelos ^{1,3,6}	3216	769	35,5	6,2	67,3	4,4	40,9	3,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	611	145	2,9	0,4	22,2	2,3	5,3	0,3
Prato	Jardineira de chocos ¹⁴	1637	388	6,8	1,5	49,0	5,1	33,4	2,7
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	962	227	2,2	0,3	21,2	1,3	29,6	1,0
Ovolactovegetariana	Quiche de legumes ^{1,3,6,7}	1007	270	30,3	14,1	23,0	2,9	15,4	1,4
Sobremesa	Semifrio ^{1,3,6,7,8,12}	1110	265	13,2	7,2	32,3	18,0	4,4	1,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de tomate	383	91	2,1	0,3	14,6	2,2	2,3	0,3
Prato	Empadão de alheira com espinafres ^{1,3,7,12}	2677	636	23,6	9,5	80,8	3,3	21,2	1,7
Dieta	Peito de peru estufado com esparguete ¹	1536	366	7,2	1,2	41,9	0,4	34,5	0,6
Ovolactovegetariana	Empanada de legumes com arroz de ervilhas ^{1,3,6}	1667	433	34,6	11,9	68,5	2,0	10,9	1,4
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	378	90	2,1	0,3	14,5	1,9	2,2	0,3
Prato	Bacalhau espiritual ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	3294	789	47,4	7,3	59,2	2,3	28,9	5,2
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e legumes cozidos ⁴	870	205	0,7	0,1	21,2	1,3	27,3	0,8
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com salsichas vegetariana ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1536	370	27,9	5,0	5,6	0,5	21,5	1,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	388	92	2,1	0,3	14,8	2,1	2,4	0,3
Prato	Lombo de porco assado com batata frita e arroz ¹²	2662	638	34,5	6,2	44,9	1,5	32,2	0,7
Dieta	Lombo de porco assado com arroz ¹²	1799	428	14,2	3,2	40,0	0,5	31,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e hortaliça	606	144	2,5	0,3	23,7	1,7	5,7	0,3
Prato	Carapaus fritos com açorda de coentros ^{1,3,4,5,6,7,8,11}	2367	564	23,7	4,0	57,8	2,3	27,9	1,8
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes ⁴	962	227	2,2	0,3	21,2	1,3	29,6	1,0
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

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, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

[itaualimentacao](#)

[itaualimentacao](#)

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 31 de março a 6 de abril de 2025

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Frango à brás ³	3299	791	50,8	7,9	47,7	1,0	32,7	1,5
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista	1526	361	5,0	0,9	40,3	0,8	37,6	0,6
Ovolactovegetariana	Quiche de cogumelos e queijo ^{1,3,6,7}	957	258	30,0	14,1	21,4	2,8	14,7	1,7
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	397	94	3,3	0,3	14,5	1,9	2,3	0,2
Prato	Filetes panados com arroz alegre ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	2414	575	20,4	3,2	61,7	1,3	34,8	1,0
Dieta	Perca grelhada com batata e legumes ⁴	966	228	2,2	0,3	21,3	1,3	29,6	1,0
Ovolactovegetariana	Wraps de legumes com arroz branco ¹	2512	604	34,7	5,5	62,6	1,7	7,8	1,2
Sobremesa	Crumble de maçã ^{1,6,7}	1115	266	7,7	3,9	44,3	29,8	2,0	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de tomate	383	91	2,1	0,3	14,6	2,2	2,3	0,3
Prato	Cozido à portuguesa ^{1,6,12}	3656	874	55,9	12,2	38,4	2,1	52,4	1,7
Dieta	Cozido simples	1780	422	9,9	2,4	48,2	1,6	33,1	0,5
Ovolactovegetariana	Risotto de cogumelos ^{6,7,12}	1275	303	8,4	2,2	47,8	0,4	6,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas	432	103	2,1	0,3	16,4	2,1	3,1	0,2
Prato	Bacalhau com natas ^{4,7}	2999	719	46,5	8,1	48,5	2,0	24,7	1,6
Dieta	Peixe cozido com batata e salada mista ⁴	955	226	2,2	0,3	20,8	1,9	29,6	0,8
Ovolactovegetariana	Canelones de espinafres ^{1,3,6,7}	1791	426	15,2	5,9	54,5	5,7	16,3	0,9
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de coentros	368	87	2,1	0,3	14,0	1,7	2,2	0,2
Prato	Arroz de pato ^{6,12}	2394	569	18,3	4,7	63,6	0,7	36,6	1,0
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	1605	379	5,0	0,9	48,0	0,9	34,7	0,6
Ovolactovegetariana	Omelete de tomate e queijo com cebolinha ^{3,7}	1060	255	18,5	6,3	2,0	1,5	18,6	1,0
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	378	90	2,1	0,3	14,5	1,9	2,2	0,3
Prato	Badejo no forno com batata assada ⁴	1355	322	10,7	1,6	27,1	1,9	28,0	0,7
Dieta	Badejo no forno com batata assada ⁴	1355	322	10,7	1,6	27,1	1,9	28,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa da horta	701	166	2,4	0,3	25,6	1,9	7,0	0,3
Prato	Ensopado de borrego com batata cozida e pão torrado ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	2026	481	12,6	3,8	55,5	3,3	32,5	1,6
Dieta	Peito de frango grelhado com arroz alegre	1738	411	5,0	0,9	50,9	0,9	39,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

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, ¹³Tremçoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao



LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 24 de fevereiro a 2 de março de 2025

JANTAR

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	397	94	3,3	0,3	14,5	1,9	2,3	0,2
Prato	Lombo de porco assado com batata assada ¹²	1661	396	16,0	3,5	27,4	2,1	31,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com massinhas ^{1,6,10}	541	128	2,3	0,4	21,9	2,5	3,6	0,3
Prato	Caldeirada de bacalhau ⁴	1400	331	3,8	0,6	38,3	3,6	34,0	5,8
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e feijão	652	155	2,5	0,3	22,0	1,7	10,4	0,3
Prato	Carne de vaca à primavera	1161	276	10,3	3,4	8,2	1,3	37,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espargos	432	102	2,2	0,3	16,6	1,7	3,3	0,2
Prato	Red fish assado no forno com batata e salada mista ⁴	1135	270	8,6	1,3	21,3	2,2	25,5	0,7
Sobremesa	Fruta laminada e semi frio	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete	405	96	2,2	0,3	15,4	1,7	2,7	0,2
Prato	Jardineira de peru ^{6,12}	2972	707	29,4	8,9	50,7	3,7	58,0	1,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	378	90	2,1	0,3	14,5	1,9	2,2	0,3
Prato	Perca estufada com batata cozida e legumes cozidos ⁴	1226	291	7,3	1,0	24,7	1,6	30,5	1,0
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças	388	92	2,1	0,3	14,8	2,1	2,4	0,3
Prato	Febras estufadas com puré de batata ^{7,12}	1662	395	11,2	3,0	39,9	1,0	31,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



siga-nos aqui:

www.itau.pt

ituaalimentacao

ituaalimentacao



LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 3 a 9 de março de 2025

JANTAR

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	415	98	2,2	0,3	15,7	1,7	2,7	0,2
Prato	Empadão de atum ^{3,4,7,12}	1912	454	13,6	2,5	59,2	1,7	20,6	1,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	388	92	2,3	0,3	14,2	1,8	2,5	0,3
Prato	Jardineira de vitela ^{6,12}	1938	460	15,1	4,9	40,4	2,9	39,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	464	110	2,5	0,3	18,0	1,7	2,9	0,2
Prato	Massa de peixe ^{1,3,4}	1409	333	5,4	0,9	46,1	1,6	24,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Lombo de porco assado com massa fusilli tricolor ^{1,12}	1699	404	11,9	3,0	35,6	1,5	34,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças	388	92	2,1	0,3	14,8	2,1	2,4	0,3
Prato	Red fish no forno com batata à padeiro ⁴	1228	292	8,5	1,3	26,7	1,7	25,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda	648	153	2,1	0,3	27,3	2,8	4,4	0,3
Prato	Perna de frango assada com esparguete ^{1,12}	1551	370	8,7	1,6	39,0	0,4	32,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	397	94	3,3	0,3	14,5	1,9	2,3	0,2
Prato	Bacalhau fresco no forno com batata cozida ⁴	1037	246	5,7	0,9	20,5	1,5	27,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 10 a 16 de março de 2025

JANTAR

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa	624	148	2,6	0,3	24,3	2,3	5,8	0,3
Prato	Tirinhas de porco estufadas c/ cenoura com esparguete ¹	1678	401	11,2	2,7	42,6	0,9	33,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes com grão	613	145	2,8	0,4	22,7	2,3	5,1	0,3
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata, legumes e ovo cozido ^{3,4}	1171	277	6,0	1,4	21,2	1,3	33,6	1,0
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à lavrador	611	145	2,3	0,3	24,2	2,0	5,8	0,3
Prato	Salsichas enroladas em couve lombarda com arroz ^{1,12}	1958	468	23,4	6,4	46,4	2,3	16,5	2,1
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Peixe-espada grelhado com salada russa ⁴	1078	255	5,7	0,7	25,5	2,3	26,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	398	94	2,1	0,3	15,3	1,7	2,4	0,2
Prato	Arroz de moelas ¹²	1502	357	10,3	2,2	43,1	0,6	20,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}	251	60	2,2	0,4	7,8	1,1	1,3	0,2
Prato	Empadão de atum ^{3,4,7,12}	1912	454	13,6	2,5	59,2	1,7	20,6	1,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	508	120	2,3	0,3	19,5	2,0	4,1	0,3
Prato	Frango assado com esparguete ^{1,12}	1551	370	8,7	1,6	39,0	0,4	32,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



siga-nos aqui:

www.itau.pt

[ituaalimentacao](#)

[ituaalimentacao](#)

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 17 a 23 de março de 2025

JANTAR

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	397	94	3,3	0,3	14,5	1,9	2,3	0,2
Prato	Escamudo estufado no forno com salada russa ⁴	1221	289	6,3	0,6	29,0	2,6	28,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	388	92	2,3	0,3	14,2	1,8	2,5	0,3
Prato	Perna de peru estufada com batata assada	2124	506	25,7	6,5	27,6	2,3	40,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve e grão	615	146	2,9	0,4	22,9	2,1	5,1	0,3
Prato	Abrótea no forno com batata assada ⁴	1326	315	10,2	1,4	27,1	1,9	27,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora com arroz	471	112	2,1	0,3	14,9	1,7	7,3	0,3
Prato	Costeletas com à salsicheiro e puré de batata ^{1,6,7,9,10,12}	2580	617	33,3	10,0	41,0	1,6	33,6	1,3
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	397	94	3,3	0,3	14,5	1,9	2,3	0,2
Prato	Meia desfeita de paloco com grão e batata ^{3,4,12}	2077	492	8,1	1,3	68,0	4,6	32,3	1,8
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	415	98	2,2	0,3	15,7	1,7	2,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,12}	2141	513	21,5	6,9	49,8	0,5	28,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa transmontana	813	194	2,9	0,3	31,9	1,7	9,0	0,3
Prato	Salmão grelhado com batata e macedónia salteada ^{2,4,14}	2406	576	40,2	7,5	22,8	1,3	29,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Aipo, ⁸Mostarda, ⁹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁰Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



siga-nos aqui:



LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 24 a 30 de março de 2025

JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa camponesa	624	148	2,6	0,3	24,3	2,3	5,8	0,3
Prato	Moelas estufadas com puré de batata ^{7,12}	1386	330	7,6	2,1	40,2	1,2	21,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e couve	713	169	2,1	0,3	26,8	2,4	8,9	0,3
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata e legumes ⁴	870	205	0,7	0,1	21,2	1,3	27,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres e grão	611	145	2,9	0,4	22,2	2,3	5,3	0,3
Prato	Ensopado de carne de porco com pão torrado ^{1,3,6,7,8,12}	2275	543	21,6	7,0	48,9	4,0	36,7	1,3
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Juliana com cotovelinhos ^{1,6,10}	538	127	2,3	0,3	22,1	2,4	3,3	0,2
Prato	Maruca estufada com salada russa ⁴	1285	305	7,2	0,7	28,9	2,6	31,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de agrião	378	90	2,1	0,3	14,5	1,9	2,2	0,3
Prato	Íscas com de cebolada e batata cozida	1461	349	16,1	3,5	21,5	2,3	28,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sábado									
Sopa	Sopa de nabiças	388	92	2,1	0,3	14,8	2,1	2,4	0,3
Prato	Pescada assada no forno com batata assada e macedónia salteada ⁴	1703	405	17,3	2,5	29,8	2,0	31,0	1,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Domingo									
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça	606	144	2,5	0,3	23,7	1,7	5,7	0,3
Prato	Peito de peru estufado com massa espiral ^{1,3}	1528	362	7,7	1,4	38,5	1,7	34,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



siga-nos aqui:

www.itau.pt

ituaalimentacao

ituaalimentacao

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 31 de março a 6 de abril de 2025

JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabijas	388	92	2,1	0,3	14,8	2,1	2,4	0,3
Prato	Perca no forno com batata assada ⁴	1446	344	12,1	1,7	27,1	1,9	30,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Terça									
Sopa	Sopa bonita	397	94	3,3	0,3	14,5	1,9	2,3	0,2
Prato	Febras com à salsicheiro e massa ^{1,6,7,9,10,12}	2003	479	15,9	4,3	42,7	0,8	39,8	1,3
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de repolho com arroz	401	95	2,2	0,3	15,1	1,7	2,4	0,2
Prato	Peixe-espada grelhado com batata cozida e legumes ⁴	932	220	3,8	0,7	21,3	1,3	24,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa à lavrador	611	145	2,3	0,3	24,2	2,0	5,8	0,3
Prato	Arroz à valenciana ^{1,2,6,7,9,10,14}	2027	481	14,9	3,8	53,8	0,9	32,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres	388	92	2,3	0,3	14,2	1,8	2,5	0,3
Prato	Açorda alentejana ^{1,3,5,6,7,8,11}	1477	351	12,0	2,4	46,0	1,8	13,1	1,6
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Sábado									
Sopa	Sopa de couve lombarda	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Tortilha à espanhola ^{3,5,6,12}	2360	568	38,3	7,7	27,3	0,8	27,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Domingo									
Sopa	Sopa portuguesa	428	102	2,2	0,3	16,1	1,9	2,9	0,3
Prato	Red fish cozido com batata e legumes ⁴	1135	270	8,6	1,3	21,5	1,9	25,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



siga-nos aqui:

www.itau.pt

[ituaalimentacao](#)

[ituaalimentacao](#)