60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 3 a 9 de novembro de 2025

ALMOÇO

Segunda	
Sopa	Juliana de legumes[7,12]
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate[1,3,4,6]
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e legumes[4]
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos c/legumes e arroz[3]
Sobremesa	Fruta da época
Terça	
Sopa	Sopa de lentilhas[1,6,8,10,11]
Prato	Lombo de porco com ameixa com batata frita e arroz de ervilhas[12]
Dieta	Peito de peru estufado com arroz de ervilhas
Ovolactovegetariana	Peixinhos da horta com salada colorida e arroz de ervilhas[1,3,6]
Sobremesa	Fruta da época
Quarta	
Sopa	Caldo verde[1,6]
Prato	Corvina no forno com batata assada e salada mista[4]
Dieta	Corvina cozida com batata e legumes cozidos[4]
Ovolactovegetariana	Feijoada de soja com legumes[1,6,8,11]
Sobremesa	Salame de chocolate[1,3,5,6,7,8,11,12]
Quinta	
Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Rancho à minhota[1,3,6,7]
Dieta	Bife de frango grelhado com massa laçinhos[1]
Ovolactovegetariana	Paella vegetariana[6]
Sobremesa	Fruta da época
Sexta	
Sopa	Sopa de couve portuguesa
Prato	Bacalhau assado com batata corada[4]
Dieta	Bacalhau cozido com batata e legumes[4]
Ovolactovegetariana	Ervilhas com ovos escalfados [3]
Sobremesa	Fruta da época
Sábado	
Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Frango à passarinho com arroz de legumes[12]
Dieta	Frango assado com arroz de legumes[12]
Sobremesa	Fruta da época
Domingo	
Sopa	Sopa de grão com massinhas[1,6,10]
Prato	Pescada frita com açorda de coentros[1,3,4,6,7,8,11]
Dieta	Peixe cozido com batata cozida e legumes cozidos[4]
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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.

siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 10 a 16 de novembro de 2025

ALMOÇO

Segunda	
Sopa	Sopa de agrião
Prato	Bitoque de frango[3]
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco
Ovolactovegetariana	Crepes de legumes com arroz branco[1,3,6,7]
Sobremesa	Fruta da época
Terça	
Sopa	Caldo verde[1,6]
Prato	Carapauzinhos fritos com arroz de tomate[1,3,4,6,7,8,11]
Dieta	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada mista[4]
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de lentilhas[1,3,6,8,10,11,12]
Sobremesa	Fruta da época
Quarta	
Sopa	Canja[1,6,10]
Prato	Ervilhas guisadas com carne de porco com enchidos e ovo escalfado[1,3,6,12]
Dieta	Frango assado na brasa com batata frita e arroz e salada mista[12]
Ovolactovegetariana	Empadas de cogumelos e espinafres com couve salteada[1,3,6,7]
Sobremesa	Fruta da época
Quinta	
Sopa	Juliana de legumes
Prato	Bacalhau cozido com batata cozida e grão cozido[4]
Dieta	Bacalhau cozido com batata cozida e grão cozido[4]
Ovolactovegetariana	Alho-francês à brás[3]
Sobremesa	Doce à lati[3,6,7]
Sexta	
Sopa	Sopa à lavrador
Prato	Bife de peru com cogumelos, batata frita e arroz e salada mista
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada mista
Ovolactovegetariana	Wrap de legumes com salada mista[1,6,9,10,11]
Sobremesa	Fruta da época
Sábado	
Sopa	Sopa de ervilhas com massinhas[1,6,10]
Prato	Salmão no forno com batata assada[2,4,14]
Dieta	Salmão grelhado com batata assada e legumes[2,4,14]
Sobremesa	Fruta da época
Domingo	
Sopa	Sopa camponesa
Prato	Rolo de carne no forno com esparguete
Dieta	Rolo de carne no forno com esparguete[1,3]
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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.

siga-nos aqui:
www.itau.pt
itaualimentacao
itaualimentacao

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 17 a 23 de novembro de 2025

ALMOÇO

Segunda	
Sopa	Sopa camponesa
Prato	Raia frita com arroz de feijão[1,4,6]
Dieta	Red fish cozido com batata cozida e feijão-verde[4]
Ovolactovegetariana	Tarte de cogumelos, queijo e ovo com espinafres e arroz branco[1,3,6,7]
Sobremesa	Fruta da época
Terça	
Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Lasanha de vitela com salada mista[1,3,6,7,10,12]
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete[1,3]
Ovolactovegetariana	Tofu à brás[1,3,6]
Sobremesa	Fruta da época
Quarta	
Sopa	Sopa à lavrador
Prato	Ensopado de manta de pota [1,3,5,6,7,8,11]
Dieta	Peixe-espada grelhado com batata cozida e legumes[4]
Ovolactovegetariana	Ovos escalfados em cama de espinafres c/ batata doce[3,12]
Sobremesa	Pudim de ovos[3,7]
Quinta	
Sopa	Canja[1,6,10]
Prato	Caril de frango com arroz[1,6,9,10,11,12]
Dieta	Frango assado com arroz de couve lombarda[12]
Ovolactovegetariana	Croquetes de espinafres com massa cuscuz[1,2,3,4,6,7,14]
Sobremesa	Fruta da época
Sexta	
Sopa	Creme de legumes
Prato	Bacalhau no forno à zé do pipo com puré de batata[1,3,4,5,6,7,10,11,12]
Dieta	Bacalhau fresco cozido com grão e batata cozida[4]
Ovolactovegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de feijáo[1,3,6,7,10]
Sobremesa	Fruta da época
Sábado	
Sopa	Sopa de couve portuguesa
Prato	Carne de porco à portuguesa com batata e pickles[5,6,12]
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz
Sobremesa	Fruta da época
Domingo	
Sopa	Sopa primavera
Prato	Pasteis de bacalhau com arroz alegre[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes[4]
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos.
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.

siga-nos aqui:
www.itau.pt
itaualimentacao
itaualimentacao

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 24 a 30 de novembro de 2025

ALMOÇO

Segunda	
Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Favas à portuguesa (entrecosto, enchidos, favas)[1,3,6,7,12,14]
Dieta	Lombo de porco assado com massa espiral[1,3]
Ovolactovegetariana	Tarte de espinafres e requeijão[1,3,6,7]
Sobremesa	Fruta da época
Terça	
Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Bacalhau à brás[3,4]
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos[4]
Ovolactovegetariana	Tofu estufado com legumes salteados e batata doce[1,6]
Sobremesa	Arroz doce[3,6,7]
Quarta	
Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Chilli de carne com arroz
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada mista
Ovolactovegetariana	Ovos verdes com soja e arroz de ervilhas[1,3,6,7,8,11,12,13]
Sobremesa	Fruta da época
Quinta	
Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Choco frito com batata frita e arroz[1,6,14]
Dieta	Peixe-espada grelhado com batata cozida[4]
Ovolactovegetariana	Chili vegetariano [9,10,11]
Sobremesa	Fruta da época
Sexta	
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas[1,6,10]
Prato	Alheira com ovo estrelado e arroz de grelos[1,3]
Dieta	Bife de frango com arroz branco
Ovolactovegetariana	Omelete de queijo, tomate e cogumelos com legumes salteados[3,7]
Sobremesa	Fruta da época
Sábado	
Sopa	Juliana de legumes
Prato	Massa de peixe[1,4,6,10]
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes[4]
Sobremesa	Fruta da época
Domingo	
Sopa	Caldo verde[1,6]
Prato	Jardineira de frango[1,6]
Dieta	Perna de frango assada com esparguete[1,3,12]
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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.

siga-nos aqui:
www.itau.pt
itaualimentacao
itaualimentacao

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 1 a 7 de dezembro de 2025

ALMOÇO

Segunda	
Sopa	Sopa camponesa
Prato	Solha frita com arroz de tomate[1,4,6]
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes[4]
Ovolactovegetariana	[1,6]
Sobremesa	Fruta da época
Terça	
Sopa	Sopa de cenoura
Prato	Feijoada à transmontana [1,6]
Dieta	Frango assado com arroz branco e salada mista
Ovolactovegetariana	Alheira vegetariana com ovo e arroz de grelos[1,3,6]
Sobremesa	Fruta da época
Quarta	
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico
Prato	Arroz de polvo [14]
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes[4]
Ovolactovegetariana	Quiche de legumes[1,3,6,7]
Sobremesa	Semifrio [1,3,5,6,7,8,11,12]
Quinta	
Sopa	Sopa de tomate
Prato	Empadão de alheira com espinafres[1,3,7,12]
Dieta	Peito de peru estufado com esparguete[1,3]
Ovolactovegetariana	Empanada de legumes com arroz de ervilhas[1,3,6]
Sobremesa	Fruta da época
Sexta	
Sopa	Sopa de agrião
Prato	Bacalhau espiritual[1,3,4,6,7,8,11,12,13]
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e legumes cozidos[4]
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com salsichas vegetariana[1,3,5,6,7,8,9,10]
Sobremesa	Fruta da época
Sábado	
Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Lombo de porco assado com batata frita e arroz[12]
Dieta	Lombo de porco assado com arroz[12]
Sobremesa	Fruta da época
Domingo	
Sopa	Sopa de feijão e hortaliça
Prato	Pescada frita com açorda de coentros[1,3,4,6,7,8,11]
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes[4]
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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.

siga-nos aqui:
www.itau.pt
itaualimentacao
itaualimentacao

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 8 a 14 de dezembro de 2025

ALMOÇO

Segunda	
Sopa	Canja[1,6,10]
Prato	Frango à brás[3]
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista
Ovolactovegetariana	[1,3,6,7]
Sobremesa	Fruta da época
Terça	
Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Filetes panados com arroz e salada[1,3,4,6,7,8,11,12,13]
Dieta	Perca grelhada com batata e legumes[4]
Ovolactovegetariana	Rancho vegetariano [1,6,10]
Sobremesa	Crumble de maçã[1,6,7]
Quarta	
Sopa	Sopa de tomate
Prato	Cozido à portuguesa[1,6,12]
Dieta	Cozido simples
Ovolactovegetariana	Risotto de cogumelos[3,7]
Sobremesa	Fruta da época
Quinta	
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas
Prato	Bacalhau com natas[1,4,5,6,7]
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes[4]
Ovolactovegetariana	Canelones de espinafres[1,3,6,7]
Sobremesa	Fruta da época
Sexta	
Sopa	Sopa de coentros
Prato	Arroz de pato[1,3,6,7]
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura
Ovolactovegetariana	Omelete de tomate e queijo com cebolinho[3,7]
Sobremesa	Fruta da época
Sábado	
Sopa	Sopa de agrião
Prato	Badejo no forno com batata assada[4]
Dieta	Badejo no forno com batata assada[4]
Sobremesa	Fruta da época
Domingo	
Sopa	Sopa da horta
Prato	Ensopado de borrego com batata cozida e pão torrado[1,3,5,6,7,8,11,12]
Dieta	Peito de frango grelhado com arroz alegre
Sobremesa	Fruta da época

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

siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 3 a 9 de novembro de 2025

JANTAR

Segunda	
Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Jardineira de peru[1,6]
Sobremesa	Fruta da época
Terça	
Sopa	Sopa de cenoura com massinhas[1,6,10]
Prato	Caldeirada de bacalhau[4]
Sobremesa	Fruta da época
Quarta	
Sopa	Sopa de abóbora e feijão
Prato	Carne de vaca à primavera
Sobremesa	Fruta da época
Quinta	
Sopa	Creme de espargos
Prato	Peixe fresco com batata e salada mista[4]
Dieta	Peixe fresco com batata cozida e salada mista[4]
Sobremesa	Fruta laminada e semi frio
Sexta	
Sopa	Sopa de curgete
Prato	Lombo de porco assado com batata no forno[12]
Sobremesa	Fruta da época
Sábado	
Sopa	Sopa de agrião
Prato	Perca estufada com batata cozida e legumes cozidos[4]
Sobremesa	Fruta da época
Domingo	
Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Febras estufadas com puré de batata[7,12]
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [10]Mostarda, [12]Dióxido 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.

siga-nos aqui:
www.itau.pt
itaualimentacao
itaualimentacao

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 10 a 16 de novembro de 2025

JANTAR

Segunda	
Sopa	Sopa de legumes
Prato	Empadão de atum[3,4,7,12]
Sobremesa	Fruta da época
Terça	
Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Jardineira de vitela[1,6]
Sobremesa	Fruta da época
Quarta	
Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Massa de peixe[1,3,4]
Sobremesa	Fruta da época
Quinta	
Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Lombo de porco assado com massa fusilli tricolor[1,3,6,10,12]
Sobremesa	Fruta da época
Sexta	
Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Red fish no forno com batata à padeiro[4]
Sobremesa	Fruta da época
Sábado	
Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda
Prato	Rolo de carne com esparguete[1,3,6,12]
Dieta	Rolo de carne com esparguete[1,3,6,12]
Sobremesa	Fruta da época
Domingo	
Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Bacalhau fresco no forno com batata cozida[4]
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [10]Mostarda, [12]Dióxido 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.

siga-nos aqui:
www.itau.pt
itaualimentacao
itaualimentacao

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 17 a 23 de novembro de 2025

JANTAR

Segunda	
Sopa	Sopa camponesa
Prato	Tirinhas de porco estufadas c/ cenoura com esparguete[1,3]
Sobremesa	Fruta da época
Terça	
Sopa	Sopa de legumes com grão
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata, legumes e ovo cozido[3,4]
Sobremesa	Fruta da época
Quarta	
Sopa	Sopa à lavrador
Prato	Ovos mexidos com salsichas com arroz[1,3,6,7,9,10]
Sobremesa	Fruta da época
Quinta	
Sopa	Canja[1,6,10]
Prato	Peixe-espada grelhado com salada russa[3,4]
Sobremesa	Fruta da época
Sexta	
Sopa	Creme de legumes
Prato	Arroz de moelas[12]
Sobremesa	Fruta da época
Sábado	
Sopa	Sopa de couve portuguesa[7,12]
Prato	Empadão de atum[3,4,7,12]
Sobremesa	Fruta da época
Domingo	
Sopa	Sopa primavera
Prato	Frango assado com esparguete[1,3,12]
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido 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.

siga-nos aqui:
www.itau.pt
itaualimentacao
itaualimentacao

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 24 a 30 de novembro de 2025

JANTAR

Segunda	
Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Escamudo estufado no forno com salada russa[3,4]
Sobremesa	Fruta da época
Terça	
Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Perna de peru estufada com batata assada
Sobremesa	Fruta da época
Quarta	
Sopa	Sopa de couve e grão
Prato	Abrótea no forno com batata assada[4]
Sobremesa	Fruta da época
Quinta	
Sopa	Sopa de abóbora com arroz
Prato	Costeletas estufadas com à salsicheiro e puré de batata[1,6,7,9,10,12]
Sobremesa	Fruta da época
Sexta	
Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Meia desfeita de paloco com grão e batata[3,4,12]
Sobremesa	Fruta da época
Sábado	
Sopa	Sopa de legumes
Prato	Esparguete à bolonhesa[1,3,12]
Sobremesa	Fruta da época
Domingo	
Sopa	Sopa transmontana
Prato	Salmão grelhado com batata e macedónia salteada[2,4,14]
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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.

siga-nos aqui:
www.itau.pt
itaualimentacao
itaualimentacao

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 1 a 7 de dezembro de 2025

JANTAR

Segunda	
Sopa	Sopa camponesa
Prato	Moelas estufadas com macarronete[1,6,10,12]
Sobremesa	Fruta da época
Terça	
Sopa	Sopa de abóbora e couve
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata e legumes[4]
Sobremesa	Fruta da época
Quarta	
Sopa	Sopa de espinafres e grão
Prato	Ensopado de carne de porco com pão torrado[1,3,6,7,8,12]
Sobremesa	Fruta da época
Quinta	
Sopa	Juliana com cotovelinhos[1,6,10]
Prato	Maruca estufada com salada russa[3,4]
Sobremesa	Fruta da época
Sexta	
Sopa	Sopa de agrião
Prato	Íscas com de cebolada e arroz de manteiga[6,7]
Sobremesa	Fruta da época
Sábado	
Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Pescada assada no forno com batata assada e macedónia salteada[4]
Sobremesa	Fruta da época
Domingo	
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça
Prato	Peito de peru estufado com massa espiral[1,3]
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [12]Dióxido 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.

siga-nos aqui:
www.itau.pt
itaualimentacao
itaualimentacao

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 8 a 14 de dezembro de 2025

JANTAR

Segunda	
Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Perca no forno com batata assada[4]
Sobremesa	Fruta da época
Terça	
Sopa	Sopa bonita
Prato	Febras com à salsicheiro e massa[1,3,6,7,9,10,12]
Sobremesa	Fruta da época
Quarta	
Sopa	Sopa de repolho com arroz
Prato	Peixe-espada grelhado com batata cozida e legumes[4]
Sobremesa	Fruta da época
Quinta	
Sopa	Sopa à lavrador
Prato	Arroz à valenciana [1,2,3,4,6,7,9,10,14]
Sobremesa	Fruta da época
Sexta	
Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Açorda alentejana[1,3,5,6,7,8,11]
Sobremesa	Fruta da época
Sábado	
Sopa	Sopa de couve-lombarda
Prato	Tortilha à espanhola[1,3,5,6]
Sobremesa	Fruta da época
Domingo	
Sopa	Sopa portuguesa
Prato	Red fish cozido com batata e legumes[4]
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos.
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.

siga-nos aqui:
www.itau.pt
itaualimentacao
itaualimentacao