

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 1 a 7 de junho de 2026

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	294	70	2,3	0,4	9,7	1,2	1,6	0,2
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate ^{1,3,4,6}	2587	615	21,0	3,3	66,0	1,6	39,6	0,8
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e legumes ⁴	1522	359	2,4	0,4	46,3	3,5	35,7	1,0
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos c/legumes e arroz ³	1724	410	11,7	3,1	56,3	2,0	17,6	1,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	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 e batata frita e arroz ¹²	2997	716	34,6	8,4	55,1	11,7	38,4	0,7
Dieta	Peito de peru estufado com arroz de ervilhas	2141	506	10,8	1,8	57,6	1,2	44,1	0,7
Ovolactovegetariana	Peixinhos da horta com salada colorida e arroz de ervilhas ^{1,3,6}	2271	635	13,6	2,0	89,5	4,7	14,5	0,5
Sobremesa	Salame de chocolate ^{1,3,6,7,8,11,12}	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,6}	691	164	3,7	1,0	26,3	1,8	4,8	0,5
Prato	Empadão de atum com puré de batata ^{3,4,7,12}	2021	481	19,8	3,3	48,9	2,2	23,9	2,0
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	1265	299	2,6	0,4	31,3	2,6	35,9	1,0
Ovolactovegetariana		946	226	13,8	3,1	9,1	1,0	16,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	559	133	5,2	2,0	19,7	12,4	1,7	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	630	149	2,1	0,3	26,7	2,4	4,5	0,3
Prato	Rancho à minhota ^{1,3,6,7}	3216	766	30,8	9,9	74,7	3,7	43,5	1,3
Dieta	Bife de frango grelhado com massa laçinhos ¹	1830	432	4,1	1,3	50,5	2,8	47,7	0,6
Ovolactovegetariana	Paella vegetariana ⁶	1884	451	12,9	2,6	62,9	2,5	18,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 couve portuguesa	641	152	2,2	0,3	27,3	2,6	4,1	0,3
Prato	Peixe assado na brasa com batata cozida e salada mista ⁴	1757	416	7,6	1,1	46,4	3,7	38,1	0,8
Dieta	Peixe assado na brasa com batata cozida e salada mista ⁴	1757	416	7,6	1,1	46,4	3,7	38,1	0,8
Ovolactovegetariana	Feijoada de soja ³	973	233	13,8	3,1	9,9	1,6	16,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de ervilhas	689	163	2,2	0,3	29,5	2,4	4,9	0,3
Prato	Frango com à passarinho e arroz de legumes ¹²	2638	628	26,4	4,3	56,1	1,9	38,4	0,8
Dieta	Frango assado com arroz de legumes ¹²	2124	503	12,6	2,2	55,9	1,9	38,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	233	55	0,5	0,0	11,0	11,0	0,4	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}	1214	287	3,4	0,5	51,1	4,0	9,9	0,3
Prato	Pescada frita com salada russa ^{1,3,4,6}	2714	646	21,9	3,5	63,5	4,9	43,0	0,9
Dieta	Peixe cozido com batata cozida e legumes cozidos ⁴	1522	359	2,4	0,4	46,3	3,5	35,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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, 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 8 a 14 de junho de 2026

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	613	145	2,1	0,3	26,2	2,6	3,8	0,3
Prato	Bitoque de frango ³	2536	606	30,8	7,1	41,3	2,0	37,5	0,6
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco	1373	325	5,3	1,0	27,4	0,5	41,3	0,6
Ovolactovegetariana	Crepe de legumes com arroz branco ^{1,3,6,7}	1428	340	14,2	4,3	41,0	2,4	10,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,6}	691	164	3,7	1,0	26,3	1,8	4,8	0,5
Prato	Carapauzinhos fritos com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,8,11}	2219	529	21,7	3,5	59,0	2,2	23,3	0,7
Dieta	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada mista ⁴	1475	349	4,2	0,7	46,0	3,5	29,4	0,9
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,8,10,11,12}	2276	541	7,4	1,4	94,5	4,6	25,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	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}	376	89	0,8	0,2	14,2	1,0	5,9	0,2
Prato	Ervilhas com pá de porco com ovo escalfado e enchidos ^{1,3,6,12}	2222	533	36,3	11,1	15,0	0,9	35,4	1,6
Dieta	Frango assado com arroz de couve lombarda ¹²	2128	504	12,6	2,2	55,6	1,6	38,8	0,6
Ovolactovegetariana		2059	491	20,5	5,9	58,4	1,9	15,7	1,1
Sobremesa	Fruta da época	233	55	0,5	0,0	11,0	11,0	0,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	644	152	2,2	0,3	27,4	2,6	4,1	0,3
Prato	Salada de bacalhau com pimentos assados ^{3,4}	2132	506	9,7	1,6	65,9	4,8	34,0	4,0
Dieta	Salada de bacalhau com pimentos assados ^{3,4}	2132	506	9,7	1,6	65,9	4,8	34,0	4,0
Ovolactovegetariana	Alho-francês à brás ³	2415	580	37,1	4,8	43,3	1,4	15,7	1,5
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	933	221	2,7	0,3	38,8	2,8	8,8	0,3
Prato	Bife de peru com cogumelos, batata frita e arroz e salada mista	2452	584	24,5	5,6	46,0	2,7	41,2	1,0
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada mista	1382	326	5,5	1,0	28,2	1,2	40,6	0,7
Ovolactovegetariana	Wraps de legumes com salada russa ^{1,3,6,9,10,11}	3337	798	40,4	5,4	78,5	6,7	22,8	1,2
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 ervilhas com massinhas ^{1,6,10}	990	234	2,5	0,4	43,7	3,4	7,3	0,3
Prato	Salmão no forno com batata assada ^{2,4,14}	3026	724	44,0	8,2	45,2	2,9	34,7	0,5
Dieta	Salmão no forno com batata assada ⁴	3159	756	47,4	8,7	45,2	2,9	35,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa	940	223	2,7	0,3	39,2	3,1	8,6	0,3
Prato	Rolo de carne no forno com arroz primavera ^{1,6,12}	3320	933	24,3	9,4	105,7	7,5	42,2	2,3
Dieta	Rolo de carnes no forno com arroz primavera ^{1,6,12}	3320	933	24,3	9,4	105,7	7,5	42,2	2,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, 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 15 a 21 de junho de 2026

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa	940	223	2,7	0,3	39,2	3,1	8,6	0,3
Prato	Raia frita com salada russa ^{1,3,4,6}	2326	553	19,7	3,2	63,5	4,9	24,9	0,9
Dieta	Red fish cozido com batata cozida e feijão-verde ⁴	1563	370	3,9	0,7	45,1	3,5	31,9	0,8
Ovolactovegetariana	Tarte de cogumelos, queijo e ovo com espinafres ^{1,3,6,7}	1947	499	41,3	15,4	51,3	2,4	25,3	2,5
Sobremesa	Fruta da época	342	80	0,3	0,0	15,1	15,1	1,9	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	630	149	2,1	0,3	26,7	2,4	4,5	0,3
Prato	Grelhada mista de carnes com batata frita e arroz	4568	1100	86,5	25,9	45,3	2,0	32,0	0,8
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco	1889	446	5,6	1,1	54,3	0,9	43,9	0,6
Ovolactovegetariana	Tofu com à brás ^{1,3,6}	2864	688	44,2	5,9	47,0	1,2	22,3	1,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à lavrador	933	221	2,7	0,3	38,8	2,8	8,8	0,3
Prato	Dourada grelhada com batata cozida e salada mista ⁴	1716	407	11,1	2,4	46,0	3,5	28,5	0,5
Dieta	Dourada grelhada com batata cozida e salada mista ⁴	1716	407	11,1	2,4	46,0	3,5	28,5	0,5
Ovolactovegetariana	Ovos escalfados em cama de espinafres c/ batata doce ^{3,12}	1442	343	10,2	2,0	50,3	14,0	10,0	0,9
Sobremesa	Aletria ^{1,3,6,7}	843	200	4,6	1,9	31,7	10,9	7,3	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,6,10}	376	89	0,8	0,2	14,2	1,0	5,9	0,2
Prato	Caril de frango com arroz branco ^{1,6,8,9,10,11,12}	2291	543	12,9	5,9	59,1	2,1	44,5	0,6
Dieta	Frango assado com arroz de couve lombarda ¹²	2128	504	12,6	2,2	55,6	1,6	38,8	0,6
Ovolactovegetariana	Croquetes de espinafres com massa cuscuz ^{1,2,3,4,6,7,14}	2641	632	29,1	4,0	77,0	12,6	11,9	2,0
Sobremesa	Semifrio de bolacha ^{1,6,7,8,11,12}	1341	322	19,4	11,8	31,1	12,8	5,4	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	631	149	2,1	0,3	27,0	2,4	4,0	0,3
Prato	Salada de bacalhau com grau e ovo ralado ^{3,4}	2098	498	9,5	1,6	65,0	4,1	33,5	3,8
Dieta	Bacalhau cozido com grão e batata cozida ⁴	2012	476	2,5	0,4	63,1	3,8	45,9	7,1
Ovolactovegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de feijão ^{1,3,6,7,10}	2665	633	19,2	8,1	88,0	6,0	25,5	1,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 couve portuguesa	641	152	2,2	0,3	27,3	2,6	4,1	0,3
Prato	Carne de porco à portuguesa com batata e pickles ¹²	2920	699	42,6	13,2	38,5	2,2	35,1	0,9
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz	1871	442	5,7	1,1	54,3	0,9	42,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	733	173	2,3	0,3	30,8	2,9	5,5	0,3
Prato	Carapauzinhos fritos com arroz de tomate ^{1,4,6}	2233	531	19,9	3,3	65,9	1,6	21,5	0,4
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes ⁴	1223	289	2,4	0,4	31,3	2,6	33,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	442	104	0,4	0,1	21,9	19,7	1,6	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, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, 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 22 a 28 de junho de 2026

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	643	152	2,1	0,3	26,2	2,9	3,9	0,3
Prato	Carnes frias com batata frita e arroz ^{1,6,7,9,10,12}	2184	523	31,6	8,5	46,8	2,5	9,7	2,0
Dieta	Lombo de porco assado com massa espiral ^{1,3}	2069	491	12,4	3,4	51,5	2,0	41,9	0,6
Ovolactovegetariana	Tarte de espinafres e requeijão ^{1,3,6,7}	1241	342	34,5	13,6	64,6	26,7	10,7	1,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	630	149	2,1	0,3	26,7	2,4	4,5	0,3
Prato	Salada de atum com feijão-frade ^{1,3,4}	2390	567	16,2	2,9	71,2	2,5	31,2	1,7
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos ⁴	1522	359	2,4	0,4	46,3	3,5	35,7	1,0
Ovolactovegetariana	Tofu estufado com legumes salteados e batata doce ^{1,6}	1847	441	16,6	3,1	55,5	15,3	13,0	0,7
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	632	150	2,1	0,3	26,9	2,7	4,0	0,3
Prato	Frango assado na brasa com arroz branco e salada mista ¹²	2116	501	12,6	2,2	55,5	1,8	38,4	0,8
Dieta	Frango assado na brasa com arroz branco e salada mista ¹²	1600	380	12,3	2,1	28,6	1,5	35,8	0,8
Ovolactovegetariana	Ovos verdes com soja e arroz de ervilhas ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	3309	788	28,8	5,4	75,9	8,6	50,7	0,8
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 alho-francês	638	151	2,2	0,3	27,1	2,6	4,0	0,3
Prato	Choco frito com batata frita e arroz ^{1,6,14}	2910	695	36,7	7,4	56,3	2,3	31,5	1,2
Dieta	Perca grelhada com batata cozida e legumes cozidos ⁴	1526	360	2,4	0,4	46,4	3,5	35,8	1,0
Ovolactovegetariana	Lasanha de legumes ^{1,3,6,7,10}	2665	633	19,2	8,1	88,0	6,0	25,5	1,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 abóbora com massinhas ^{1,6,10}	938	222	2,5	0,4	42,0	3,7	6,2	0,3
Prato	Alheira com ovo estrelado e arroz de grelos ^{1,3}	3660	871	41,6	2,5	90,3	3,7	32,4	2,6
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco	1889	446	5,6	1,1	54,3	0,9	43,9	0,6
Ovolactovegetariana	Omelete de queijo, tomate e cogumelos ^{3,7}	1043	251	18,2	6,5	2,2	1,7	17,7	1,2
Sobremesa	Fruta da época	342	80	0,3	0,0	15,1	15,1	1,9	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	644	152	2,2	0,3	27,4	2,6	4,1	0,3
Prato	Massinha de perca ^{1,3,4}	2042	484	12,5	2,0	54,4	1,9	37,5	0,6
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes ⁴	1522	359	2,4	0,4	46,3	3,5	35,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espargos ^{7,12}	1288	89	2,8	0,4	11,4	2,1	3,1	0,9
Prato	Jardineira de borrego ^{1,6}	2213	526	15,8	5,3	54,2	4,0	39,4	1,0
Dieta	Perna de frango assada com esparguete ^{1,3,12}	1995	473	11,3	2,2	49,5	2,3	39,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	342	80	0,3	0,0	15,1	15,1	1,9	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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, 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 29 de junho a 5 de julho de 2026

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa	940	223	2,7	0,3	39,2	3,1	8,6	0,3
Prato	Solha frita com feijão frade ^{1,4,6}	1172	280	15,7	2,5	11,2	0,5	21,8	0,4
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes ⁴	1223	289	2,4	0,4	31,3	2,6	33,8	1,0
Ovolactovegetariana	Hambúrguer de legumes com couscous ^{1,6}	1576	373	7,3	1,2	64,4	3,4	10,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	640	151	2,1	0,3	27,3	2,8	4,0	0,3
Prato	Frango com de fricassé e puré de batata ^{1,3,6,7,12}	1738	413	14,9	2,1	28,2	2,6	37,3	0,8
Dieta	Frango assado com arroz branco e salada mista	1890	447	7,6	1,5	55,4	1,7	38,4	0,7
Ovolactovegetariana	Massa gratinada com cogumelos, espinafres e tomate ^{1,3,6,10}	1614	475	3,6	0,9	73,4	6,1	16,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 espinafres e grão-de-bico	910	216	3,0	0,4	36,4	3,0	8,0	0,3
Prato	Arroz de polvo ¹⁴	1886	446	8,2	1,5	54,7	1,4	37,8	1,6
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	1522	359	2,4	0,4	46,3	3,5	35,7	1,0
Ovolactovegetariana	Quiche de legumes ^{1,3,6,7}	1212	324	35,8	14,6	25,1	3,0	20,7	1,7
Sobremesa	Semifrio ^{1,3,6,7,8,11,12}	2435	581	21,6	6,7	85,8	30,9	9,5	1,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de tomate	645	153	2,2	0,3	27,6	3,4	4,0	0,3
Prato	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,6,7}	2346	556	13,0	2,2	62,0	2,7	46,5	1,0
Dieta	Peito de peru estufado com esparguete ^{1,3}	1974	467	9,5	1,8	49,6	2,3	44,6	0,7
Ovolactovegetariana	Empanada de legumes com arroz de ervilhas ^{1,3,6}	2006	513	35,0	12,0	85,7	2,6	13,4	1,4
Sobremesa	Fruta da época	233	55	0,5	0,0	11,0	11,0	0,4	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	613	145	2,1	0,3	26,2	2,6	3,8	0,3
Prato	Bacalhau espiritual ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	3560	853	48,8	5,6	73,8	2,7	27,5	4,9
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e legumes cozidos ⁴	1420	335	0,8	0,2	46,3	3,5	33,2	0,8
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com salsichas vegetariana ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	2318	559	43,3	6,7	10,1	0,5	28,6	2,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 nabijas	632	150	2,1	0,3	26,9	2,7	4,0	0,3
Prato	Lombo de porco assado com esparguete ^{1,3,12}	2164	514	14,8	3,8	49,6	2,3	42,0	0,6
Dieta	Lombo de porco assado com esparguete ^{1,3,12}	2164	514	14,8	3,8	49,6	2,3	42,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 feijão e hortaliça	920	218	2,7	0,3	38,4	2,4	8,5	0,3
Prato	Jardineira de chocos ¹⁴	1900	451	7,4	1,9	53,1	6,0	44,2	3,7
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	1522	359	2,4	0,4	46,3	3,5	35,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	442	104	0,4	0,1	21,9	19,7	1,6	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 6 a 12 de julho de 2026

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,6,10}	376	89	0,8	0,2	14,2	1,0	5,9	0,2
Prato	Frango frito à passarinho com batata frita e arroz	2949	705	40,1	8,2	45,3	2,1	37,7	0,9
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista	1916	453	5,7	1,1	55,1	1,5	44,3	0,7
Ovolactovegetariana	Quiche de cogumelos e queijo ^{1,3,6,7}	1222	327	35,9	14,6	24,4	2,6	21,3	2,1
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	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	643	152	2,1	0,3	26,2	2,9	3,9	0,3
Prato	Salada de bacalhau com pimentos assados ^{3,4}	2132	506	9,7	1,6	65,9	4,8	34,0	4,0
Dieta	Salada de bacalhau com pimentos assados ^{3,4}	2132	506	9,7	1,6	65,9	4,8	34,0	4,0
Ovolactovegetariana	Rancho vegetariano ^{1,6,10}	2128	504	8,0	1,5	84,9	6,4	18,5	0,3
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}	920	217	2,8	1,4	43,2	18,5	4,5	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de tomate	645	153	2,2	0,3	27,6	3,4	4,0	0,3
Prato	Arroz à valenciana ¹⁴	2304	547	17,4	4,6	61,6	2,3	35,6	0,8
Dieta	Peito de peru estufado com massa ^{1,3}	1974	467	9,5	1,8	49,6	2,3	44,6	0,7
Ovolactovegetariana	Risotto de cogumelos ^{3,6,7}	2560	613	37,7	15,4	53,9	1,3	12,8	4,3
Sobremesa	Fruta da época	233	55	0,5	0,0	11,0	11,0	0,4	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	682	161	2,1	0,3	29,6	2,6	4,8	0,3
Prato	Peixe assado na brasa com salada mista ⁴	916	217	8,0	1,3	1,3	0,9	34,7	0,6
Dieta	Peixe assado na brasa com salada mista ⁴	916	217	8,0	1,3	1,3	0,9	34,7	0,6
Ovolactovegetariana	Canelones de espinafres ^{1,6,7}	1923	457	15,0	6,3	48,2	5,9	18,1	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 coentros	617	146	2,1	0,3	26,5	2,5	3,8	0,3
Prato	Arroz de pato ^{1,3,6,7}	2684	638	24,0	6,4	55,4	1,6	49,6	1,6
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	1889	446	5,7	1,1	55,0	1,6	42,8	0,7
Ovolactovegetariana	Omelete de tomate e queijo com cebolinha ^{3,7}	1018	245	18,1	6,5	2,0	1,6	17,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 agrião	613	145	2,1	0,3	26,2	2,6	3,8	0,3
Prato	Badejo no forno com batata assada ⁴	1771	421	10,8	1,6	45,6	3,1	33,1	0,6
Dieta	Badejo no forno com batata assada ⁴	1771	421	10,8	1,6	45,6	3,1	33,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa da horta	900	213	2,4	0,3	35,5	2,4	8,4	0,3
Prato	Ensopado de borrego com batata cozida e pão torrado ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	2750	652	14,8	4,7	80,6	4,9	44,3	1,7
Dieta	Peito de frango grelhado com arroz alegre	1856	533	5,8	1,1	54,6	3,0	45,1	0,7
Sobremesa	Fruta da época	342	80	0,3	0,0	15,1	15,1	1,9	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, 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 1 a 7 de junho de 2026

JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde	643	152	2,1	0,3	26,2	2,9	3,9	0,3
Prato	Frango assado com esparguete ^{1,3,12}	1995	473	11,3	2,2	49,5	2,3	39,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura com massinhas ^{1,6,10}	941	222	2,5	0,4	41,5	3,8	6,4	0,3
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate ^{3,4}	2419	577	24,9	4,1	60,1	1,9	27,0	3,8
Sobremesa	Fruta da época	342	80	0,3	0,0	15,1	15,1	1,9	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e feijão	906	215	2,6	0,3	38,7	2,7	8,2	0,3
Prato	Ovos mexidos com salsichas com arroz branco ^{1,3,6,7,9,10}	1947	464	17,6	4,4	55,5	1,5	19,1	1,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de espargos	1639	172	2,7	0,3	29,2	3,5	5,5	0,9
Prato	Red fish assado no forno com batata e salada ⁴	1779	422	9,6	1,5	46,4	3,7	35,1	0,7
Extra lar	Pizzas variadas ^{1,3,6,7,10,12}	1416	337	12,8	6,2	36,9	4,2	18,3	3,1
Sobremesa	Fruta laminada e semi frio	233	55	0,5	0,0	11,0	11,0	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete	640	151	2,2	0,3	27,1	2,6	4,2	0,3
Prato	Lombo de porco assado com massa espiral ^{1,3,12}	2188	519	14,4	3,7	51,7	2,1	42,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sábado									
Sopa	Sopa de agrião	613	145	2,1	0,3	26,2	2,6	3,8	0,3
Prato	Perca estufada com batata cozida e legumes cozidos ⁴	1788	423	7,5	1,1	49,9	3,8	36,7	1,0
Extra lar	Croquetes de carne com macedónia salteada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2020	485	31,2	8,7	35,0	3,4	13,0	2,2
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Domingo									
Sopa	Sopa de nabiças	632	150	2,1	0,3	26,9	2,7	4,0	0,3
Prato	Espetada de peru com batata assada	2684	642	32,7	11,3	45,5	3,0	39,3	0,5
Dieta	Moelas estufadas com puré de batata ^{7,12}	1292	308	8,6	2,6	25,6	0,9	29,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	233	55	0,5	0,0	11,0	11,0	0,4	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 8 a 14 de junho de 2026

JANTAR

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	649	154	2,3	0,3	27,4	2,6	4,3	0,3
Prato	Quiche de queijo e fiambre ^{1,3,6,7}	1691	439	43,9	19,9	27,0	3,1	29,5	2,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	630	149	2,1	0,3	26,7	2,4	4,5	0,3
Prato	Jardineira de vitela ^{1,6}	2854	681	32,1	11,2	54,0	3,8	42,0	1,0
Extra lar	Hambúrguer de vaca com ovo estrelado e batata frita ^{1,3,6,12}	3537	850	58,8	15,4	35,8	3,1	38,6	1,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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-flor	670	159	2,3	0,3	28,4	2,8	4,1	0,3
Prato	Massa de peixe ^{1,3,4}	2038	484	11,0	1,8	54,7	2,1	40,0	0,5
Extra lar	Rissóis de camarão com arroz alegre ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	2574	707	23,0	3,5	90,3	10,7	6,5	1,8
Sobremesa	Fruta da época	233	55	0,5	0,0	11,0	11,0	0,4	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	637	151	2,1	0,3	26,9	2,6	4,2	0,3
Prato	Lombo de porco assado com massa tricolor ^{1,3,6,10,12}	2191	520	14,5	3,7	51,0	2,5	42,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 nabijas	632	150	2,1	0,3	26,9	2,7	4,0	0,3
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate ^{3,4}	1650	392	8,9	1,4	45,1	2,8	30,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	233	55	0,5	0,0	11,0	11,0	0,4	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	657	155	2,1	0,3	27,5	2,8	4,6	0,3
Prato	Perna de frango assada com macarronete ^{1,6,10,12}	2029	480	11,1	2,0	50,2	3,9	41,2	0,8
Dieta		2378	567	22,9	9,6	57,5	4,0	28,6	2,2
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 feijão-verde	643	152	2,1	0,3	26,2	2,9	3,9	0,3
Prato	Bacalhau fresco cozido com ovo cozido com batata e legumes cozidos ^{3,4}	1484	351	3,1	0,7	46,3	3,5	32,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Aipo, ⁸Mostarda, ⁹Dióxido 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

itaualimentacao

itaualimentacao



LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 15 a 21 de junho de 2026

JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa camponesa	940	223	2,7	0,3	39,2	3,1	8,6	0,3
Prato	Tirinhas de porco estufadas c/ cenoura com esparguete ^{1,3}	2219	527	15,0	3,8	53,1	2,8	43,5	0,6
Extra lar	Empada de cogumelos, queijo e espinafres com couve salteada ^{1,3,6,7}	2059	491	20,5	5,9	58,4	1,9	15,7	1,1
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de legumes com grão	920	218	3,1	0,4	37,0	3,1	7,6	0,3
Prato	Bacalhau à gomes de sá ^{3,4}	1853	440	13,1	2,2	50,7	3,4	27,5	4,2
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa à lavrador	933	221	2,7	0,3	38,8	2,8	8,8	0,3
Prato	Ovos mexidos com salsichas com arroz ^{1,3,6,7,9,10}	1947	464	17,6	4,4	55,5	1,5	19,1	1,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Canja ^{1,6,10}	376	89	0,8	0,2	14,2	1,0	5,9	0,2
Prato	Perca cozida com batata cozida e feijão-verde cozido ⁴	1585	374	2,4	0,3	45,1	3,5	36,6	1,0
Sobremesa	Fruta da época	442	104	0,4	0,1	21,9	19,7	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes	631	149	2,1	0,3	27,0	2,4	4,0	0,3
Prato	Jardineira de peru	1741	412	6,0	1,1	50,4	4,2	36,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	342	80	0,3	0,0	15,1	15,1	1,9	0,0
Sábado									
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}	291	69	2,3	0,4	9,5	1,2	1,7	0,3
Prato	Pataniscas de legumes com arroz ^{1,3,6}	2305	595	20,0	3,4	81,2	2,9	11,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Domingo									
Sopa	Sopa primavera	733	173	2,3	0,3	30,8	2,9	5,5	0,3
Prato	Frango assado com esparguete ^{1,3,12}	1995	473	11,3	2,2	49,5	2,3	39,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	233	55	0,5	0,0	11,0	11,0	0,4	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, ⁹Aipo, 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

itaualimentacao

itaualimentacao

LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 22 a 28 de junho de 2026

JANTAR

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	643	152	2,1	0,3	26,2	2,9	3,9	0,3
Prato	Fogonero estufado no forno com salada russa ^{3,4}	2212	524	11,1	1,7	55,9	5,0	43,2	1,6
Extra lar	Pataniscas de bacalhau com salada mista ^{1,3,4,6}	1542	370	21,5	3,6	19,8	1,2	23,2	3,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	630	149	2,1	0,3	26,7	2,4	4,5	0,3
Prato	Perna de peru estufada com batata assada	2537	604	26,3	6,7	46,0	3,5	44,1	0,9
Sobremesa	Fruta da época	233	55	0,5	0,0	11,0	11,0	0,4	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	931	221	3,1	0,4	37,4	3,0	7,7	0,3
Prato	Abrótea no forno com batata assada ⁴	1735	412	10,2	1,4	45,5	3,0	32,5	0,6
Extra lar	Croquetes de espinafres com arroz primavera ^{1,2,3,4,6,7,14}	3975	1091	33,0	4,3	139,3	17,3	26,0	2,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 abóbora com arroz	636	151	2,1	0,3	27,8	2,7	3,8	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	2466	588	25,5	8,5	52,6	2,4	33,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 feijão-verde	643	152	2,1	0,3	26,2	2,9	3,9	0,3
Prato	Meia desfeita de paloco com grão e batata ^{3,4,12}	2167	515	13,4	2,2	61,2	4,3	34,2	2,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 legumes	649	154	2,3	0,3	27,4	2,6	4,3	0,3
Prato	Hambúrguer de vaca com ovo estrelado e batata frita ^{1,3,6,12}	3537	850	58,8	15,4	35,8	3,1	38,6	1,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa transmontana	1046	248	2,9	0,3	43,6	2,4	10,6	0,3
Prato	Salmão no forno com macedónia salteada ^{2,4,14}	2245	540	44,1	8,2	4,5	1,5	28,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 29 de junho a 5 de julho de 2026

JANTAR

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caramela ^{1,3,6,7}	2442	584	26,0	8,5	54,0	3,1	31,6	1,6
Prato	Ensopado de carne de porco com pão torrado com batata cozida	2385	568	24,6	7,4	48,5	3,0	36,1	0,7
Extra lar	Rissóis de carne com arroz alegre ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2599	713	23,6	5,6	89,6	7,8	14,5	1,6
Sobremesa	Fruta da época	233	55	0,5	0,0	11,0	11,0	0,4	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e couve	654	155	2,2	0,3	28,4	2,7	4,1	0,3
Prato	Bacalhau fresco cozido com ovo cozido com batata e legumes ^{3,4}	1184	280	3,1	0,7	31,3	2,6	30,1	0,9
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 espinafres e grão	910	216	3,0	0,4	36,4	3,0	8,0	0,3
Prato	Fígado de porco de cebolada e batata cozida	2039	485	15,4	3,7	46,6	3,9	37,7	1,1
Extra lar	Rissóis de carne com arroz alegre ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2599	713	23,6	5,6	89,6	7,8	14,5	1,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana com cotovelinhos ^{1,6,10}	921	218	2,5	0,4	40,9	3,6	6,1	0,3
Prato	Maruca estufada com salada russa ^{3,4}	2102	499	10,8	1,7	55,9	5,0	39,0	0,9
Extra lar	Ovos mexidos com legumes cozidos ³	682	164	11,0	2,9	2,1	1,2	12,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	442	104	0,4	0,1	21,9	19,7	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caramela ^{1,3,6,7}	2442	584	26,0	8,5	54,0	3,1	31,6	1,6
Prato	Coxinhas de frango com arroz e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2890	687	26,5	5,6	88,4	6,9	22,3	1,7
Sobremesa	Fruta da época	342	80	0,3	0,0	15,1	15,1	1,9	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	632	150	2,1	0,3	26,9	2,7	4,0	0,3
Prato	Pescada no forno com batata assada e macedónia salteada ⁴	2174	517	17,5	2,5	50,0	4,6	35,7	1,0
Dieta	Tarte de espinafres com requeijão ^{1,3,6,7}	1032	281	34,2	14,0	24,7	3,2	15,1	1,4
Sobremesa	Fruta da época	233	55	0,5	0,0	11,0	11,0	0,4	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça	920	218	2,7	0,3	38,4	2,4	8,5	0,3
Prato	Peito de peru estufado com batata assada	1999	473	12,1	1,9	45,7	3,2	43,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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, 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 6 a 12 de julho de 2026

JANTAR

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	632	150	2,1	0,3	26,9	2,7	4,0	0,3
Prato	Peixe-espada grelhado com batata cozida e legumes ⁴	1433	339	3,8	0,7	46,4	3,5	27,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	442	104	0,4	0,1	21,9	19,7	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa bonita	643	152	2,1	0,3	26,2	2,9	3,9	0,3
Prato	Massa de frango gratinada com macarronete ^{1,6,10}	1984	470	11,1	2,0	50,0	3,7	41,1	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 repolho com arroz	633	150	2,1	0,3	27,1	2,4	3,9	0,3
Prato	Perca no forno com batata assada ⁴	1915	455	12,5	1,8	45,6	3,1	37,7	0,8
Extra lar	Quiche de legumes ^{1,3,6,7}	1212	324	35,8	14,6	25,1	3,0	20,7	1,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à lavrador	933	221	2,7	0,3	38,8	2,8	8,8	0,3
Prato	Tortilha à espanhola ^{1,3,6}	2895	695	46,4	13,3	33,6	2,8	31,7	1,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 espinafres	630	149	2,1	0,3	26,7	2,4	4,5	0,3
Prato	Açorda alentejana ^{1,3,5,6,7,8,11}	1473	350	12,0	2,4	45,9	1,7	13,1	1,6
Dieta		1212	324	35,8	14,6	25,1	3,0	20,7	1,7
Sobremesa	Fruta da época	233	55	0,5	0,0	11,0	11,0	0,4	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	637	151	2,1	0,3	26,9	2,6	4,2	0,3
Prato	Croquetes de carne com arroz branco e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2935	794	30,1	8,6	90,5	5,5	19,3	2,2
Sobremesa	Fruta da época	442	104	0,4	0,1	21,9	19,7	1,6	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa portuguesa	641	152	2,2	0,3	27,3	2,6	4,1	0,3
Prato	Red fish cozido com batata e brócolos e cenoura ⁴	1543	365	3,9	0,7	47,6	4,6	31,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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, 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