60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

## LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 16 a 22 de novembro 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 epoca | 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 | 1043 | 247 | 3,1 | 0,4 | 41,4 | 3,3 | 10,1 | 0,3 |
| Prato | Lombo de porco com ameixa e batata frita[12] | 2916 | 698 | 36,4 | 10,4 | 46,5 | 12,8 | 35,8 | 0,6 |
| Dieta | Peito de peru estufado com arroz de ervilhas | 2156 | 510 | 10,9 | 1,8 | 58,3 | 1,2 | 44,2 | 0,7 |
| Ovolactovegetariana | Peixinhos da horta com salada colorida e arroz branco[1,3,6] | 2197 | 617 | 13,5 | 2,0 | 86,6 | 4,7 | 13,3 | 0,5 |
| 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 | 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 | Feijoada de soja com legumes[1,5,6,8,11,12] | 2672 | 634 | 7,0 | 1,1 | 76,9 | 9,9 | 50,8 | 0,6 |
| Sobremesa | Salame de chocolate[1,3,6,7,8,11,12] | 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 | Panadinhos de frango com arroz alegre[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14] | 2960 | 801 | 34,4 | 5,3 | 78,8 | 6,9 | 23,2 | 2,7 |
| Dieta | Bife de frango grelhado com arroz alegre | 1856 | 533 | 5,8 | 1,1 | 54,6 | 3,0 | 45,1 | 0,7 |
| Ovolactovegetariana | Paella vegetariana[6] | 1719 | 408 | 10,4 | 2,2 | 59,4 | 2,9 | 17,0 | 0,2 |
| 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 | Corvina assada com batata assada e salada mista[4] | 1991 | 472 | 12,5 | 2,0 | 46,5 | 3,7 | 41,1 | 0,6 |
| Dieta | Corvina cozida com batata cozida e legumes cozidos[4] | 1611 | 380 | 2,4 | 0,5 | 46,3 | 3,5 | 40,9 | 0,8 |
| Ovolactovegetariana | Ervilhas com ovos escalfados[3] | 946 | 226 | 13,8 | 3,1 | 9,1 | 1,0 | 16,4 | 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 | Creme de ervilhas | 689 | 163 | 2,2 | 0,3 | 29,5 | 2,4 | 4,9 | 0,3 |
| Prato | Frango estufado com macarronete[1,6,10] | 2031 | 481 | 11,2 | 2,0 | 52,2 | 3,8 | 41,7 | 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[1,6,7,10,12] | 1024 | 243 | 3,5 | 0,5 | 41,5 | 3,3 | 8,5 | 0,3 |
| Prato | Caldeirada de bacalhau[4] | 1782 | 424 | 12,2 | 2,7 | 61,8 | 7,4 | 13,2 | 1,5 |
| Dieta | Peixe cozido com batata cozida 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 |

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, [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.
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

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

## LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 23 a 29 de novembro 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 | Bitoque de frango com batata frita e arroz[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] | 1410 | 336 | 14,0 | 4,4 | 41,3 | 2,3 | 10,1 | 0,7 |
| 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 | 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[1,4,6] | 2233 | 531 | 19,9 | 3,3 | 65,9 | 1,6 | 21,5 | 0,4 |
| 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 | Lentilhas estufadas com ovo escalfado[3,12] | 1567 | 374 | 12,8 | 2,2 | 38,6 | 2,4 | 21,9 | 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 agrião[7,12] | 423 | 100 | 2,2 | 0,3 | 16,6 | 1,9 | 2,5 | 0,3 |
| 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 | Empadas de cogumelos e espinafres com couve salteada[1,3,6,7] | 2043 | 487 | 20,3 | 6,1 | 58,9 | 1,8 | 15,2 | 0,8 |
| Sobremesa | Arroz doce[1,3,6,7,8,12] | 920 | 217 | 2,8 | 1,4 | 43,2 | 18,5 | 4,5 | 0,2 |

| 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 | Bacalhau cozido com batata cozida e grão[4] | 2534 | 600 | 4,2 | 0,5 | 81,1 | 4,8 | 52,5 | 7,1 |
| Dieta | Bacalhau cozido com batata cozida e grão[4] | 2534 | 600 | 4,2 | 0,5 | 81,1 | 4,8 | 52,5 | 7,1 |
| Ovolactovegetariana | Alho-francês à brás[3,4,8,13] | 2437 | 585 | 37,6 | 4,8 | 43,4 | 1,6 | 15,8 | 1,4 |
| 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 à lavrador | 933 | 221 | 2,7 | 0,3 | 38,8 | 2,8 | 8,8 | 0,3 |
| Prato | Costeleta de cebolada e esparguete[1,3] | 2642 | 630 | 30,9 | 9,3 | 50,2 | 2,9 | 36,7 | 1,0 |
| Dieta | Bife de peru grelhado com esparguete e salada mista[1,3] | 1804 | 426 | 4,6 | 1,0 | 50,0 | 2,6 | 44,9 | 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 carne 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:[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, [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.
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

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

## LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 30 de novembro a 6 de dezembro 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 açorda de coentros[1,3,4,6] | 2147 | 514 | 24,9 | 4,3 | 47,5 | 1,1 | 24,8 | 2,0 |
| 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 e arroz branco[1,3,6,7] | 1914 | 491 | 41,0 | 15,6 | 51,5 | 2,4 | 24,3 | 2,0 |
| 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 | Salsichas à lombardia com arroz branco[1,12] | 2213 | 528 | 23,8 | 6,5 | 60,6 | 3,2 | 17,3 | 2,1 |
| Dieta | Bife de frango grelhado com arroz branco | 1889 | 446 | 5,6 | 1,1 | 54,3 | 0,9 | 43,9 | 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 à lavrador | 933 | 221 | 2,7 | 0,3 | 38,8 | 2,8 | 8,8 | 0,3 |
| Prato | Feijoada de manta de pota[1,6,14] | 2397 | 569 | 12,5 | 3,2 | 62,3 | 1,9 | 44,3 | 1,8 |
| Dieta | Peixe-espada grelhado com batata cozida e legumes cozidos[4] | 1483 | 350 | 4,2 | 0,8 | 46,4 | 3,5 | 29,3 | 1,1 |
| 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] | 2306 | 547 | 12,9 | 5,9 | 59,9 | 2,1 | 44,6 | 0,6 |
| Dieta | Frango assado com arroz alegre[12] | 2056 | 581 | 12,8 | 2,2 | 55,0 | 3,3 | 39,3 | 0,8 |
| 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 | 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 | Creme de legumes | 631 | 149 | 2,1 | 0,3 | 27,0 | 2,4 | 4,0 | 0,3 |
| Prato | Bacalhau à zé do pipo com puré de batata[3,4,7,10,12] | 1723 | 412 | 19,2 | 2,4 | 22,7 | 0,9 | 35,9 | 6,9 |
| 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] | 2520 | 647 | 20,4 | 3,4 | 89,7 | 2,9 | 15,2 | 0,5 |
| 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 | Solha no forno à provençal com batata assada e salada[4] | 1728 | 410 | 11,9 | 1,8 | 46,8 | 4,1 | 26,8 | 0,7 |
| 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:[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.

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

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

## LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 7 a 13 de dezembro 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 | Favas com entrecosto e enchidos[1,6,12] | 2549 | 613 | 42,5 | 14,0 | 11,0 | 1,1 | 45,6 | 1,9 |
| Dieta | Lombo de porco assado com massa espiral[1,3] | 2084 | 494 | 12,5 | 3,4 | 52,3 | 2,0 | 42,0 | 0,6 |
| Ovolactovegetariana | Tarte de espinafres e requeijão[1,3,6,7] | 1379 | 376 | 36,7 | 16,5 | 65,9 | 27,8 | 12,9 | 1,7 |
| 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 | Bacalhau à brás [3,4,8,13] | 2846 | 682 | 41,6 | 5,5 | 42,1 | 1,2 | 32,7 | 4,8 |
| Dieta | Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos[4] | 1522 | 359 | 2,4 | 0,4 | 46,3 | 3,5 | 35,7 | 1,0 |
| 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 nabiças[7,12] | 442 | 105 | 2,2 | 0,3 | 17,3 | 2,0 | 2,7 | 0,3 |
| Prato | Alheira com ovo estrelado e arroz de grelos[1,3] | 4170 | 995 | 55,4 | 4,6 | 90,3 | 3,7 | 32,4 | 2,6 |
| 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 | 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] | 2982 | 714 | 38,1 | 8,2 | 57,5 | 3,5 | 35,1 | 3,4 |
| 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] | 2671 | 635 | 19,1 | 8,5 | 88,5 | 5,8 | 25,6 | 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 | Creme de abóbora com massinhas[1,6,10] | 938 | 222 | 2,5 | 0,4 | 42,0 | 3,7 | 6,2 | 0,3 |
| Prato | Rancho à minhota[1,6,10] | 2898 | 688 | 20,2 | 5,1 | 72,7 | 5,3 | 49,9 | 0,6 |
| Dieta | Bife de frango 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] | 1022 | 246 | 18,1 | 6,5 | 2,2 | 1,7 | 17,1 | 0,9 |
| 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 | Peixe-espada frito com arroz de tomate[1,4,6] | 2399 | 571 | 21,4 | 3,4 | 65,9 | 1,6 | 27,7 | 0,7 |
| 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] | 376 | 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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [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.

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

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

## LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 14 a 20 de dezembro 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 arroz de tomate[1,4,6] | 2308 | 549 | 19,4 | 3,0 | 65,9 | 1,6 | 26,9 | 0,6 |
| 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 | Feijoada à transmontana [1,6] | 3321 | 793 | 39,1 | 9,2 | 57,8 | 1,4 | 51,9 | 1,0 |
| 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] | 1610 | 474 | 3,5 | 0,9 | 74,0 | 6,1 | 16,5 | 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 | Sopa de espinafres e grão-de-bico | 910 | 216 | 3,0 | 0,4 | 36,4 | 3,0 | 8,0 | 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 | 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] | 1216 | 325 | 35,8 | 14,8 | 25,4 | 2,9 | 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 | Empadão de alheira com espinafres[1,3,7,12] | 1984 | 472 | 22,8 | 1,3 | 47,7 | 2,4 | 17,3 | 1,5 |
| Dieta | Peito de peru estufado com esparguete[1,3] | 1989 | 470 | 9,6 | 1,8 | 50,3 | 2,3 | 44,7 | 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 | Arroz de polvo[14] | 1886 | 446 | 8,2 | 1,5 | 54,7 | 1,4 | 37,8 | 1,6 |
| 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 nabiças | 632 | 150 | 2,1 | 0,3 | 26,9 | 2,7 | 4,0 | 0,3 |
| Prato | Carne de peru à portuguesa[12,14] | 2551 | 609 | 28,0 | 7,3 | 38,9 | 3,0 | 44,8 | 0,8 |
| Dieta | Peito de peru estufado com esparguete[1,3] | 1989 | 470 | 9,6 | 1,8 | 50,3 | 2,3 | 44,7 | 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 de feijão e hortaliça | 920 | 218 | 2,7 | 0,3 | 38,4 | 2,4 | 8,5 | 0,3 |
| Prato | Arroz de marisco[1,2,3,4,6,12,14] | 1822 | 431 | 8,3 | 1,2 | 61,9 | 2,9 | 27,6 | 1,8 |
| 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:[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, [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.
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

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

## LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 21 a 27 de dezembro 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 assado com batata frita e arroz[12] | 2623 | 626 | 31,0 | 6,7 | 45,7 | 2,4 | 35,4 | 0,8 |
| 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] | 1189 | 319 | 35,6 | 14,7 | 24,7 | 2,5 | 20,3 | 1,7 |
| 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 feijão-verde | 643 | 152 | 2,1 | 0,3 | 26,2 | 2,9 | 3,9 | 0,3 |
| Prato | Filetes panados com arroz alegre e salada mista[1,3,4,6,7,8,11,12,13] | 2792 | 758 | 21,6 | 3,4 | 77,3 | 4,3 | 42,7 | 1,0 |
| Dieta | Perca grelhada com batata cozida e legumes[4] | 1526 | 360 | 2,4 | 0,4 | 46,4 | 3,5 | 35,8 | 1,0 |
| 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 | Bife de peru com cogumelos e arroz branco | 1871 | 442 | 5,7 | 1,1 | 54,3 | 0,9 | 42,7 | 0,7 |
| Dieta | Bife de peru grelhado com esparguete[1,3] | 1777 | 419 | 4,5 | 1,0 | 49,1 | 2,0 | 44,5 | 0,7 |
| Ovolactovegetariana | Risotto de cogumelos[3,6,7] | 2496 | 598 | 37,3 | 15,3 | 53,9 | 1,3 | 10,9 | 3,5 |
| 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 | Bacalhau cozido com todos[3,4] | 1678 | 397 | 3,1 | 0,8 | 52,5 | 4,1 | 36,7 | 5,5 |
| Dieta | Bacalhau cozido com todos[3,4] | 1678 | 397 | 3,1 | 0,8 | 52,5 | 4,1 | 36,7 | 5,5 |
| Sobremesa | Arroz doce[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 de coentros | 617 | 146 | 2,1 | 0,3 | 26,5 | 2,5 | 3,8 | 0,3 |
| Prato | Borrego assado com batata assada e salada mista[12] | 2218 | 528 | 18,5 | 5,1 | 47,1 | 3,7 | 39,4 | 0,7 |
| Dieta | Borrego assado com batata assada e salada mista[12] | 2218 | 528 | 18,5 | 5,1 | 47,1 | 3,7 | 39,4 | 0,7 |
| Sobremesa | Pudim de ovos[3,7] | 928 | 221 | 9,4 | 3,1 | 17,9 | 17,5 | 14,5 | 0,4 |
| **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 | Jardineira de chocos[14] | 1900 | 451 | 7,4 | 1,9 | 53,1 | 6,0 | 44,2 | 3,7 |
| Dieta | Badejo no forno com batata assada[4] | 1773 | 421 | 10,8 | 1,6 | 45,7 | 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 | Cozido simples | 2841 | 676 | 23,9 | 8,3 | 56,7 | 3,9 | 55,8 | 0,7 |
| 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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [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.

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

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

## LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 16 a 22 de novembro 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 | 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** | | **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] | 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** | | **VE (kJ)** | **VE (kcal)** | **Líp. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcar (g)** | **Prot. (g)** | **Sal (g)** |
| 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** | | **VE (kJ)** | **VE (kcal)** | **Líp. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcar (g)** | **Prot. (g)** | **Sal (g)** |
| Sopa | Creme de espargos | 726 | 172 | 2,7 | 0,3 | 29,2 | 3,5 | 5,5 | 0,9 |
| Prato | Red fish assado no forno com batata e salada[4] | 1780 | 423 | 9,6 | 1,5 | 46,5 | 3,7 | 35,1 | 0,7 |
| Dieta | Pizzas variadas[1,3,6,7,10,12] | 1440 | 343 | 11,9 | 6,5 | 39,2 | 3,5 | 18,8 | 3,1 |
| 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 curgete com arroz | 640 | 151 | 2,2 | 0,3 | 27,1 | 2,6 | 4,2 | 0,3 |
| Prato | Lombo de porco estufado com massa espiral[1,3] | 2208 | 524 | 14,5 | 3,7 | 54,5 | 2,0 | 42,7 | 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 | Sopa de agrião | 613 | 145 | 2,1 | 0,3 | 26,2 | 2,6 | 3,8 | 0,3 |
| Prato | Perca estufada com batata assada e brócolos[4] | 2024 | 480 | 12,4 | 1,8 | 50,8 | 4,0 | 37,8 | 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 de legumes[7,12] | 460 | 109 | 2,3 | 0,4 | 17,8 | 1,8 | 3,0 | 0,3 |
| Prato | Croquetes com batata frita[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14] | 3310 | 794 | 50,0 | 15,1 | 66,4 | 5,0 | 12,9 | 2,1 |
| 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:[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.
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

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

## LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 23 a 29 de novembro 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 | 650 | 154 | 2,3 | 0,3 | 27,4 | 2,6 | 4,3 | 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 |
| **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 |
| Dieta | 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 com massinhas[1,6,7,10,12] | 748 | 177 | 2,6 | 0,4 | 31,8 | 2,9 | 5,0 | 0,3 |
| Prato | Massa gratinada com salmão e camarão[1,2,3,4,12] | 1420 | 336 | 7,6 | 1,6 | 51,2 | 1,8 | 14,6 | 0,3 |
| 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 | Sopa de couve lombarda | 637 | 151 | 2,1 | 0,3 | 26,9 | 2,6 | 4,2 | 0,3 |
| Prato | Lombo de porco estufado com massa tricolor[1,3,6,10] | 2210 | 525 | 14,6 | 3,7 | 53,8 | 2,3 | 43,5 | 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 nabiças | 632 | 150 | 2,1 | 0,3 | 26,9 | 2,7 | 4,0 | 0,3 |
| Prato | Pastéis de bacalhau com arroz branco e salada[3,4] | 2428 | 579 | 24,9 | 4,1 | 60,3 | 2,0 | 27,2 | 3,9 |
| 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 | Frango guisado com macarronete[1,6,10,12] | 2098 | 497 | 11,2 | 2,0 | 53,3 | 4,0 | 42,0 | 0,8 |
| 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 cozida 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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [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.

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

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

## LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 30 de novembro a 6 de dezembro de 2026

JANTAR

| 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 | Tirinhas de porco estufadas c/ cenoura com esparguete[1,3] | 2219 | 527 | 15,0 | 3,8 | 53,1 | 2,8 | 43,5 | 0,6 |
| 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 legumes com grão | 920 | 218 | 3,1 | 0,4 | 37,0 | 3,1 | 7,6 | 0,3 |
| Prato | Bacalhau à gomes de sá[3,4,8,13] | 1875 | 445 | 13,6 | 2,3 | 50,8 | 3,6 | 27,5 | 4,1 |
| 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 | 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** | | **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 | Rissóis de camarão com legumes salteados[1,2,3,4,6,7,9,10] | 1689 | 404 | 24,1 | 3,6 | 37,6 | 8,7 | 0,4 | 1,6 |
| 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 | 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** | | **VE (kJ)** | **VE (kcal)** | **Líp. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcar (g)** | **Prot. (g)** | **Sal (g)** |
| 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** | | **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 | 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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [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.

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

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

## LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 7 a 13 de dezembro 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 | Bacalhau cozido com brócolos e ovo cozido[3,4] | 979 | 233 | 5,9 | 1,5 | 2,1 | 0,9 | 41,1 | 7,0 |
| 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 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 tomate com pão tomate e ovo | 645 | 153 | 2,2 | 0,3 | 27,6 | 3,4 | 4,0 | 0,3 |
| Prato | Salmão no forno com macedónia salteada[4] | 2378 | 572 | 47,5 | 8,7 | 4,5 | 1,5 | 29,3 | 0,6 |
| Dieta | | 1856 | 446 | 27,3 | 3,7 | 42,0 | 11,7 | 5,4 | 1,8 |
| 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 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 | Croquetes de espinafres com arroz branco[1,3,6,7,8,9,10,11,12,13] | 3630 | 864 | 32,6 | 12,6 | 112,6 | 2,5 | 28,1 | 1,8 |
| 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 | 650 | 154 | 2,3 | 0,3 | 27,4 | 2,6 | 4,3 | 0,3 |
| Prato | Hambúrguer de vaca com batata frita e ovo estrelado[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 | 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 |

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, [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.
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

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

## LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 14 a 20 de dezembro de 2026

JANTAR

| Segunda | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sopa | Sopa de agrião[7,12] | 423 | 100 | 2,2 | 0,3 | 16,6 | 1,9 | 2,5 | 0,3 |
| Prato | Massa gratinada com peru[1,3] | 2184 | 519 | 17,3 | 4,6 | 55,3 | 2,7 | 33,9 | 0,5 |
| 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 feijão-verde cozido[3,4] | 1247 | 295 | 3,1 | 0,7 | 30,1 | 2,6 | 30,9 | 0,8 |
| 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 | Rissóis de carne com macedónia salteada[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14] | 1781 | 427 | 24,8 | 5,8 | 39,6 | 6,3 | 8,0 | 1,6 |
| Sobremesa | Bolo de iogurte[1,3,6,7] | 1303 | 308 | 6,0 | 1,4 | 54,1 | 17,3 | 8,2 | 0,6 |

| 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 |
| Dieta | 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 nabiças | 632 | 150 | 2,1 | 0,3 | 26,9 | 2,7 | 4,0 | 0,3 |
| Prato | Pescada no forno com macedónia salteada[4] | 1093 | 261 | 12,5 | 1,8 | 5,0 | 1,8 | 29,8 | 0,8 |
| Dieta | Tarte de queijo e fiambre[1,3,6,7] | 1373 | 363 | 38,5 | 15,4 | 27,3 | 2,5 | 22,0 | 2,2 |
| 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 | Carne de vaca guisada com esparguete[1,3,12] | 2779 | 663 | 31,2 | 10,4 | 52,4 | 2,2 | 39,8 | 0,6 |
| 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:[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.
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

60 anos itau / prazer na alimentação

ementa.

## LATI - Liga dos Amigos da Terceira Idade

Restaurante

Semana de 21 a 27 de dezembro de 2026

JANTAR

| Segunda | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sopa | Sopa de nabiças | 632 | 150 | 2,1 | 0,3 | 26,9 | 2,7 | 4,0 | 0,3 |
| Prato | Peixe-espada grelhado com batata cozuida 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 | Iscas de cebolada com batata cozida | 2122 | 505 | 17,6 | 4,0 | 46,6 | 3,9 | 37,7 | 1,1 |
| 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] | 1917 | 455 | 12,6 | 1,8 | 45,7 | 3,1 | 37,7 | 0,8 |
| Dieta | Quiche de legumes[1,3,6,7] | 1216 | 325 | 35,8 | 14,8 | 25,4 | 2,9 | 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 | Lombo de porco assado com massa fusilli tricolor[1,3,6,10,12] | 2205 | 523 | 14,6 | 3,7 | 51,7 | 2,5 | 42,8 | 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 espinafres | 630 | 149 | 2,1 | 0,3 | 26,7 | 2,4 | 4,5 | 0,3 |
| Prato | Dourada grelhada com batata e salada mista[4] | 1716 | 407 | 11,1 | 2,4 | 46,0 | 3,5 | 28,5 | 0,5 |
| 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 | Almôndegas de aves com esparguete[1,3,6,12] | 2140 | 510 | 19,1 | 7,5 | 58,8 | 3,6 | 24,1 | 1,7 |
| 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 | Pastéis de bacalhau com arroz alegre[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14] | 2243 | 629 | 21,8 | 3,1 | 68,5 | 3,6 | 19,5 | 1,1 |
| 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:[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.
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