

Cercisa

Restaurante

Semana de 1 a 5 de janeiro de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{7,12}
Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate, arroz branco e cenoura ralada ^{1,6,12}
Dieta	Hambúrguer de aves com molho de tomate, arroz branco e cenoura ralada ^{1,6,12}
Sobremesa	Fruta /doce

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Empadão de peixe com salada mista ^{3,4,7,12}
Dieta	Empadão de pescada com salada mista ^{3,4,7,12}
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Rancho ^{1,3,6,12}
Dieta	Rancho de frango ^{1,3}
Sobremesa	Fruta /doce

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
Dieta	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
Sobremesa	Doce /fruta

Sexta

Sopa	Creme de alho-francês
Prato	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista ^{1,3}
Dieta	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista ^{1,3}
Sobremesa	Fruta / doce

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao



Cercisa

Restaurante

Semana de 8 a 12 de janeiro de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{7,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada ^{1,3,12}
Dieta	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta / doce

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Salada de paloco c/ ovo com cenoura e feijão-frade ^{3,4}
Dieta	Salada de paloco c/ovo com cenoura ^{3,4}
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Feijoada à transmontana c/ arroz ^{6,7,12}
Dieta	Frango ao natural com arroz branco e legumes
Sobremesa	Fruta /doce

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Peixe à brás com salada mista ^{1,3,4,5,6,7,9,10}
Dieta	Saladinha de peixe com salada mista ^{3,4}
Sobremesa	Doce /fruta

Sexta

Sopa	Creme de alho-francês
Prato	Caril de frango com puré de batata e couve-de-bruxelas ^{1,7,12}
Dieta	Frango ao natural com puré de batata e couve-de-bruxelas ^{7,12}
Sobremesa	Fruta / doce

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:



Cercisa

Restaurante

Semana de 15 a 19 de janeiro de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{7,12}
Prato	Ovos mexidos com salsichas com esparguete e salada de tomate ^{1,3,6,7,9,10}
Dieta	Hambúrguer grelhado com esparguete e salada de tomate ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Fruta / doce

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Arroz de peixe com cenoura ralada ⁴
Dieta	Arroz de peixe com cenoura relada ⁴
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Peru assado no forno com puré de batata e salada ^{7,12}
Dieta	Peru assado no forno com puré de batata e salada ^{7,12}
Sobremesa	Fruta / doce

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Douradinhos no forno com salada de batata e macedónia ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Dieta	Peixe ao natural com salada de batata e macedónia e salada ⁴
Sobremesa	Doce /fruta

Sexta

Sopa	Creme de alho-francês
Prato	Arroz de aves com salada mista
Dieta	Arroz de aves com salada mista
Sobremesa	Fruta /doce

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 rijas, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:



Cercisa

Restaurante

Semana de 22 a 26 de janeiro de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{7,12}
Prato	Almôndegas de aves com arroz de cenoura e salada de tomate ^{1,6,12}
Dieta	Almôndegas de aves com arroz de cenoura e salada de tomate ^{1,6,12}
Sobremesa	Fruta /doce

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}
Dieta	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Febras com de cebolada, puré de batata e salada mista ^{7,12}
Dieta	Hambúrguer com de cebolada, puré de batata e salada mista ^{1,6,7,12}
Sobremesa	Fruta / doce

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Arroz de atum com salada mista ⁴
Dieta	Arroz de peixe com salada mista ⁴
Sobremesa	Doce / fruta

Sexta

Sopa	Creme de alho-francês
Prato	Frango guisado com esparguete e legumes ^{1,3,12}
Dieta	Frango guisado com esparguete e legumes ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta / doce

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:

Cercisa

Restaurante

Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{7,12}
Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate, arroz branco e cenoura ralada ^{1,6,12}
Dieta	Hambúrguer de aves com molho de tomate, arroz branco e cenoura ralada ^{1,6,12}
Sobremesa	Fruta /doce

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Empadão de peixe com salada mista ^{3,4,7,12}
Dieta	Empadão de pescada com salada mista ^{3,4,7,12}
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Rancho ^{1,3,6,12}
Dieta	Rancho de frango ^{1,3}
Sobremesa	Fruta /doce

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
Dieta	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
Sobremesa	Doce /fruta

Sexta

Sopa	Creme de alho-francês
Prato	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista ^{1,3}
Dieta	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista ^{1,3}
Sobremesa	Fruta / doce

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:

Cercisa

Restaurante

Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{7,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada ^{1,3,12}
Dieta	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta / doce

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Salada de paloco c/ ovo com cenoura e feijão-frade ^{3,4}
Dieta	Salada de paloco c/ovo com cenoura ^{3,4}
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Feijoada à transmontana c/ arroz ^{6,7,12}
Dieta	Frango ao natural com arroz branco e legumes
Sobremesa	Fruta /doce

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Peixe à brás com salada mista ^{1,3,4,5,6,7,9,10}
Dieta	Saladinha de peixe com salada mista ^{3,4}
Sobremesa	Doce /fruta

Sexta

Sopa	Creme de alho-francês
Prato	Caril de frango com puré de batata e couve-de-bruxelas ^{1,7,12}
Dieta	Frango ao natural com puré de batata e couve-de-bruxelas ^{7,12}
Sobremesa	Fruta / doce

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:



Cercisa

Restaurante

Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{7,12}
Prato	Ovos mexidos com salsichas com esparguete e salada de tomate ^{1,3,6,7,9,10}
Dieta	Hambúrguer grelhado com esparguete e salada de tomate ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Fruta / doce

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Arroz de peixe com cenoura ralada ⁴
Dieta	Arroz de peixe com cenoura relada ⁴
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Peru assado no forno com puré de batata e salada ^{7,12}
Dieta	Peru assado no forno com puré de batata e salada ^{7,12}
Sobremesa	Fruta / doce

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Douradinhos no forno com salada de batata e macedónia ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Dieta	Peixe ao natural com salada de batata e macedónia e salada ⁴
Sobremesa	Doce /fruta

Sexta

Sopa	Creme de alho-francês
Prato	Arroz de aves com salada mista
Dieta	Arroz de aves com salada mista
Sobremesa	Fruta /doce

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 rijas, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:

www.itau.pt

[itaualimentacao](#)

[itaualimentacao](#)



Cercisa

Restaurante

Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{7,12}
Prato	Almôndegas de aves com arroz de cenoura e salada de tomate ^{1,6,12}
Dieta	Almôndegas de aves com arroz de cenoura e salada de tomate ^{1,6,12}
Sobremesa	Fruta /doce

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}
Dieta	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Febras com de cebolada, puré de batata e salada mista ^{7,12}
Dieta	Hambúrguer com de cebolada, puré de batata e salada mista ^{1,6,7,12}
Sobremesa	Fruta / doce

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Arroz de atum com salada mista ⁴
Dieta	Arroz de peixe com salada mista ⁴
Sobremesa	Doce / fruta

Sexta

Sopa	Creme de alho-francês
Prato	Frango guisado com esparguete e legumes ^{1,3,12}
Dieta	Frango guisado com esparguete e legumes ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta / doce

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:

Cercisa

Restaurante

Semana de 26 de fevereiro a 1 de março de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{7,12}
Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate, arroz branco e cenoura ralada ^{1,6,12}
Dieta	Hambúrguer de aves com molho de tomate, arroz branco e cenoura ralada ^{1,6,12}
Sobremesa	Fruta /doce

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Empadão de peixe com salada mista ^{3,4,7,12}
Dieta	Empadão de pescada com salada mista ^{3,4,7,12}
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Rancho ^{1,3,6,12}
Dieta	Rancho de frango ^{1,3}
Sobremesa	Fruta /doce

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
Dieta	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
Sobremesa	Doce /fruta

Sexta

Sopa	Creme de alho-francês
Prato	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista ^{1,3}
Dieta	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista ^{1,3}
Sobremesa	Fruta / doce

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:

Cercisa

Restaurante

Semana de 4 a 8 de março de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{7,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada ^{1,3,12}
Dieta	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta / doce

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Salada de paloco c/ ovo com cenoura e feijão-frade ^{3,4}
Dieta	Salada de paloco c/ovo com cenoura ^{3,4}
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Feijoada à transmontana c/ arroz ^{6,7,12}
Dieta	Frango ao natural com arroz branco e legumes
Sobremesa	Fruta /doce

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Peixe à brás com salada mista ^{1,3,4,5,6,7,9,10}
Dieta	Saladinha de peixe com salada mista ^{3,4}
Sobremesa	Doce /fruta

Sexta

Sopa	Creme de alho-francês
Prato	Caril de frango com puré de batata e couve-de-bruxelas ^{1,7,12}
Dieta	Frango ao natural com puré de batata e couve-de-bruxelas ^{7,12}
Sobremesa	Fruta / doce

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:

www.itau.pt

[itaualimentacao](#)

[itaualimentacao](#)

Cercisa

Restaurante

Semana de 11 a 15 de março de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{7,12}
Prato	Ovos mexidos com salsichas com esparguete e salada de tomate ^{1,3,6,7,9,10}
Dieta	Hambúrguer grelhado com esparguete e salada de tomate ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Fruta / doce

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Arroz de peixe com cenoura ralada ⁴
Dieta	Arroz de peixe com cenoura relada ⁴
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Peru assado no forno com puré de batata e salada ^{7,12}
Dieta	Peru assado no forno com puré de batata e salada ^{7,12}
Sobremesa	Fruta / doce

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Douradinhos no forno com salada de batata e macedónia ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Dieta	Peixe ao natural com salada de batata e macedónia e salada ⁴
Sobremesa	Doce /fruta

Sexta

Sopa	Creme de alho-francês
Prato	Arroz de aves com salada mista
Dieta	Arroz de aves com salada mista
Sobremesa	Fruta /doce

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, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:

www.itau.pt 

[itaualimentacao](#) 

[itaualimentacao](#) 

Cercisa

Restaurante

Semana de 18 a 22 de março de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{7,12}
Prato	Almôndegas de aves com arroz de cenoura e salada de tomate ^{1,6,12}
Dieta	Almôndegas de aves com arroz de cenoura e salada de tomate ^{1,6,12}
Sobremesa	Fruta /doce

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}
Dieta	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Febras com de cebolada, puré de batata e salada mista ^{7,12}
Dieta	Hambúguer com de cebolada, puré de batata e salada mista ^{1,6,7,12}
Sobremesa	Fruta / doce

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Arroz de atum com salada mista ⁴
Dieta	Arroz de peixe com salada mista ⁴
Sobremesa	Doce / fruta

Sexta

Sopa	Creme de alho-francês
Prato	Frango guisado com esparguete e legumes ^{1,3,12}
Dieta	Frango guisado com esparguete e legumes ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta / doce

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:

Cercisa

Restaurante

Semana de 25 a 29 de março de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{7,12}
Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate, arroz branco e cenoura ralada ^{1,6,12}
Dieta	Hambúrguer de aves com molho de tomate, arroz branco e cenoura ralada ^{1,6,12}
Sobremesa	Fruta /doce

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Empadão de peixe com salada mista ^{3,4,7,12}
Dieta	Empadão de pescada com salada mista ^{3,4,7,12}
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Rancho ^{1,3,6,12}
Dieta	Rancho de frango ^{1,3}
Sobremesa	Fruta /doce

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
Dieta	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
Sobremesa	Doce /fruta

Sexta

Sopa	Creme de alho-francês
Prato	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista ^{1,3}
Dieta	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista ^{1,3}
Sobremesa	Fruta / doce

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:

