

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 17 a 21 de março de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	440	104	2,1	0,3	17,2	1,7	2,8	0,3
Prato	Almôndegas de aves com arroz de cenoura e salada ^{1,6,12}	1970	470	17,1	6,6	57,4	3,8	20,0	1,7
Dieta	Almôndegas de aves com arroz de cenoura e salada ^{1,6,12}	1970	470	17,1	6,6	57,4	3,8	20,0	1,7
Sobremesa	Fruta /doce	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	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
Prato	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}	1578	374	8,8	1,5	45,8	2,6	24,8	0,6
Dieta	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}	1578	374	8,8	1,5	45,8	2,6	24,8	0,6
Sobremesa	Doce /fruta	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	423	100	2,1	0,3	16,8	1,7	2,4	0,2
Prato	Rancho ^{1,3,6}	2468	586	18,6	4,9	62,3	3,3	37,2	0,7
Dieta	Rancho de frango ^{1,3}	2099	497	10,3	1,8	62,1	3,2	33,9	0,5
Sobremesa	Fruta / doce	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Arroz de atum com salada mista ⁴	1684	401	14,7	2,1	48,4	1,1	17,9	1,5
Dieta	Arroz de peixe com salada mista ⁴	1539	365	8,8	1,3	48,4	1,1	22,3	0,5
Sobremesa	Doce / fruta	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 alho-francês	614	145	2,1	0,3	26,5	2,4	3,7	0,3
Prato	Jardineira de frango	1676	396	6,2	1,2	49,0	4,0	33,4	0,5
Dieta	Jardineira de frango	1676	396	6,2	1,2	49,0	4,0	33,4	0,5
Sobremesa	Fruta / doce	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶Dióxido 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

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 24 a 28 de março de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	440	104	2,1	0,3	17,2	1,7	2,8	0,3
Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate, arroz branco e cenoura ralada ^{1,6,12}	2261	539	18,4	1,2	58,3	1,7	33,9	0,5
Dieta	Hambúrguer de aves com molho de tomate, arroz branco e cenoura ralada ^{1,6,12}	2261	539	18,4	1,2	58,3	1,7	33,9	0,5
Sobremesa	Fruta /doce	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	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
Prato	Empadão de peixe com salada mista ^{3,4,7,12}	1281	305	9,8	1,7	24,0	2,1	28,4	0,7
Dieta	Empadão de pescada com salada mista ^{3,4,7,12}	1281	305	9,8	1,7	24,0	2,1	28,4	0,7
Sobremesa	Doce /fruta	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	423	100	2,1	0,3	16,8	1,7	2,4	0,2
Prato	Feijoada à transmontana c/ arroz branco ^{1,6}	3031	724	34,2	5,9	61,2	0,8	41,8	0,7
Dieta	Frango cozido com arroz branco e legumes	1584	375	6,3	1,2	48,4	0,8	30,1	0,9
Sobremesa	Fruta /doce	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	1612	383	10,1	0,8	45,9	3,7	24,6	0,7
Dieta	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	1612	383	10,1	0,8	45,9	3,7	24,6	0,7
Sobremesa	Doce /fruta	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 alho-francês	614	145	2,1	0,3	26,5	2,4	3,7	0,3
Prato	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista ^{1,3}	2921	695	28,5	8,4	47,1	2,4	61,6	1,0
Dieta	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista ^{1,3}	2921	695	28,5	8,4	47,1	2,4	61,6	1,0
Sobremesa	Fruta / doce	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Mostarda, ⁸Sementes de sésamo, ⁹Dióxido 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

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	440	104	2,1	0,3	17,2	1,7	2,8	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada ^{1,12}	2167	519	21,5	6,9	50,9	1,6	29,0	0,4
Dieta	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada ^{1,12}	2167	519	21,5	6,9	50,9	1,6	29,0	0,4
Sobremesa	Fruta / doce	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	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
Prato	Salada de paloco c/ ovo com cenoura e feijão-frade ^{3,4}	1938	459	8,5	1,6	61,3	3,9	31,1	2,0
Dieta	Salada de paloco c/ovo com cenoura ^{3,4}	1503	356	8,1	1,4	44,7	3,9	24,3	1,8
Sobremesa	Doce /fruta	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	423	100	2,1	0,3	16,8	1,7	2,4	0,2
Prato	Arroz à valenciana ^{1,2,6,7,9,10,14}	1844	438	13,9	3,7	52,3	1,3	24,3	1,7
Dieta	Frango ao natural com arroz de legumes	1774	421	9,4	1,6	51,9	1,1	31,0	0,7
Sobremesa	Fruta /doce	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 espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Peixe à brás com salada mista ^{3,4}	3197	766	47,6	7,0	43,7	1,5	37,8	1,8
Dieta	Saladinha de peixe com salada mista ^{3,4}	1339	316	3,6	0,8	44,9	4,0	23,7	0,6
Sobremesa	Doce /fruta	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	614	145	2,1	0,3	26,5	2,4	3,7	0,3
Prato	Caril de frango com puré de batata e couve-de-bruxelas ^{1,6,7,9,10,11,12}	2342	556	12,7	6,0	72,4	1,7	32,6	0,7
Dieta	Frango cozido com puré de batata e couve-de-bruxelas ^{7,12}	1023	242	4,0	1,0	20,2	0,4	29,4	0,7
Sobremesa	Fruta / doce	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, ⁹Sementes de sésamo, ¹⁰Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹¹Moluscos. 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



Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 7 a 11 de abril de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	440	104	2,1	0,3	17,2	1,7	2,8	0,3
Prato	Ovos mexidos com salsichas com esparguete e salada ^{1,3,6,7,9,10}	1647	395	12,7	3,7	49,0	2,3	20,7	1,3
Dieta	Hambúrguer grelhado com esparguete e salada ^{1,6,12}	1990	476	11,8	0,3	57,0	1,6	36,2	0,4
Sobremesa	Fruta / doce	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	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
Prato	Arroz de peixe com cenoura ralada ⁴	1531	363	8,7	1,3	48,3	1,2	22,0	0,5
Dieta	Arroz de peixe com cenoura ralada ⁴	1531	363	8,7	1,3	48,3	1,2	22,0	0,5
Sobremesa	Doce /fruta	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	423	100	2,1	0,3	16,8	1,7	2,4	0,2
Prato	Peru assado no forno com puré de batata e salada ^{7,12}	2204	524	23,8	7,7	19,5	1,3	57,1	0,8
Dieta	Peru assado no forno com puré de batata e salada ^{7,12}	2204	524	23,8	7,7	19,5	1,3	57,1	0,8
Sobremesa	Fruta / doce	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 espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Douradinhos no forno com salada de batata e macedónia ^{2,3,4,7,14}	1136	268	0,2	0,0	54,6	12,1	7,1	0,3
Dieta	Peixe ao natural com salada de batata e macedónia e salada ⁴	1381	325	1,9	0,3	46,0	3,4	28,7	0,7
Sobremesa	Doce /fruta	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	614	145	2,1	0,3	26,5	2,4	3,7	0,3
Prato	Arroz de aves com salada mista	2263	537	15,9	4,5	48,6	1,3	48,9	0,7
Dieta	Arroz de aves com salada mista	2263	537	15,9	4,5	48,6	1,3	48,9	0,7
Sobremesa	Fruta /doce	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

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

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 14 a 18 de abril de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	440	104	2,1	0,3	17,2	1,7	2,8	0,3
Prato	Almôndegas de aves com arroz de cenoura e salada ^{1,6,12}	1970	470	17,1	6,6	57,4	3,8	20,0	1,7
Dieta	Almôndegas de aves com arroz de cenoura e salada ^{1,6,12}	1970	470	17,1	6,6	57,4	3,8	20,0	1,7
Sobremesa	Fruta /doce	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	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
Prato	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}	1578	374	8,8	1,5	45,8	2,6	24,8	0,6
Dieta	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}	1578	374	8,8	1,5	45,8	2,6	24,8	0,6
Sobremesa	Doce /fruta	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	423	100	2,1	0,3	16,8	1,7	2,4	0,2
Prato	Rancho ^{1,3,6}	2468	586	18,6	4,9	62,3	3,3	37,2	0,7
Dieta	Rancho de frango ^{1,3}	2099	497	10,3	1,8	62,1	3,2	33,9	0,5
Sobremesa	Fruta / doce	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Arroz de atum com salada mista ⁴	1684	401	14,7	2,1	48,4	1,1	17,9	1,5
Dieta	Arroz de peixe com salada mista ⁴	1539	365	8,8	1,3	48,4	1,1	22,3	0,5
Sobremesa	Doce / fruta	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 alho-francês	614	145	2,1	0,3	26,5	2,4	3,7	0,3
Prato	Jardineira de frango	1676	396	6,2	1,2	49,0	4,0	33,4	0,5
Dieta	Jardineira de frango	1676	396	6,2	1,2	49,0	4,0	33,4	0,5
Sobremesa	Fruta / doce	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶Dióxido 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](#)

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 21 a 25 de abril de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	440	104	2,1	0,3	17,2	1,7	2,8	0,3
Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate, arroz branco e cenoura ralada ^{1,6,12}	2261	539	18,4	1,2	58,3	1,7	33,9	0,5
Dieta	Hambúrguer de aves com molho de tomate, arroz branco e cenoura ralada ^{1,6,12}	2261	539	18,4	1,2	58,3	1,7	33,9	0,5
Sobremesa	Fruta /doce	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	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
Prato	Empadão de peixe com salada mista ^{3,4,7,12}	1281	305	9,8	1,7	24,0	2,1	28,4	0,7
Dieta	Empadão de pescada com salada mista ^{3,4,7,12}	1281	305	9,8	1,7	24,0	2,1	28,4	0,7
Sobremesa	Doce /fruta	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	423	100	2,1	0,3	16,8	1,7	2,4	0,2
Prato	Feijoada à transmontana c/ arroz branco ^{1,6}	3031	724	34,2	5,9	61,2	0,8	41,8	0,7
Dieta	Frango cozido com arroz branco e legumes	1584	375	6,3	1,2	48,4	0,8	30,1	0,9
Sobremesa	Fruta /doce	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	1612	383	10,1	0,8	45,9	3,7	24,6	0,7
Dieta	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	1612	383	10,1	0,8	45,9	3,7	24,6	0,7
Sobremesa	Doce /fruta	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 alho-francês	614	145	2,1	0,3	26,5	2,4	3,7	0,3
Prato	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista ^{1,3}	2921	695	28,5	8,4	47,1	2,4	61,6	1,0
Dieta	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista ^{1,3}	2921	695	28,5	8,4	47,1	2,4	61,6	1,0
Sobremesa	Fruta /doce	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Mostarda, ⁸Sementes de sésamo, ⁹Dióxido 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

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 28 de abril a 2 de maio de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	440	104	2,1	0,3	17,2	1,7	2,8	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada ^{1,12}	2167	519	21,5	6,9	50,9	1,6	29,0	0,4
Dieta	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada ^{1,12}	2167	519	21,5	6,9	50,9	1,6	29,0	0,4
Sobremesa	Fruta / doce	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	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
Prato	Salada de paloco c/ ovo com cenoura e feijão-frade ^{3,4}	1938	459	8,5	1,6	61,3	3,9	31,1	2,0
Dieta	Salada de paloco c/ovo com cenoura ^{3,4}	1503	356	8,1	1,4	44,7	3,9	24,3	1,8
Sobremesa	Doce /fruta	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	423	100	2,1	0,3	16,8	1,7	2,4	0,2
Prato	Arroz à valenciana ^{1,2,6,7,9,10,14}	1844	438	13,9	3,7	52,3	1,3	24,3	1,7
Dieta	Frango ao natural com arroz de legumes	1774	421	9,4	1,6	51,9	1,1	31,0	0,7
Sobremesa	Fruta /doce	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 espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Peixe à brás com salada mista ^{3,4}	3197	766	47,6	7,0	43,7	1,5	37,8	1,8
Dieta	Saladinha de peixe com salada mista ^{3,4}	1339	316	3,6	0,8	44,9	4,0	23,7	0,6
Sobremesa	Doce /fruta	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	614	145	2,1	0,3	26,5	2,4	3,7	0,3
Prato	Caril de frango com puré de batata e couve-de-bruxelas ^{1,6,7,9,10,11,12}	2342	556	12,7	6,0	72,4	1,7	32,6	0,7
Dieta	Frango cozido com puré de batata e couve-de-bruxelas ^{7,12}	1023	242	4,0	1,0	20,2	0,4	29,4	0,7
Sobremesa	Fruta / doce	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, ⁹Sementes de sésamo, ¹⁰Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹¹Moluscos. 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

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 5 a 9 de maio de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	440	104	2,1	0,3	17,2	1,7	2,8	0,3
Prato	Ovos mexidos com salsichas com esparguete e salada ^{1,3,6,7,9,10}	1647	395	12,7	3,7	49,0	2,3	20,7	1,3
Dieta	Hambúrguer grelhado com esparguete e salada ^{1,6,12}	1990	476	11,8	0,3	57,0	1,6	36,2	0,4
Sobremesa	Fruta / doce	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	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
Prato	Arroz de peixe com cenoura ralada ⁴	1531	363	8,7	1,3	48,3	1,2	22,0	0,5
Dieta	Arroz de peixe com cenoura ralada ⁴	1531	363	8,7	1,3	48,3	1,2	22,0	0,5
Sobremesa	Doce /fruta	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	423	100	2,1	0,3	16,8	1,7	2,4	0,2
Prato	Peru assado no forno com puré de batata e salada ^{7,12}	2204	524	23,8	7,7	19,5	1,3	57,1	0,8
Dieta	Peru assado no forno com puré de batata e salada ^{7,12}	2204	524	23,8	7,7	19,5	1,3	57,1	0,8
Sobremesa	Fruta / doce	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 espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Douradinhos no forno com salada de batata e macedónia ^{2,3,4,7,14}	1136	268	0,2	0,0	54,6	12,1	7,1	0,3
Dieta	Peixe ao natural com salada de batata e macedónia e salada ⁴	1381	325	1,9	0,3	46,0	3,4	28,7	0,7
Sobremesa	Doce /fruta	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	614	145	2,1	0,3	26,5	2,4	3,7	0,3
Prato	Arroz de aves com salada mista	2263	537	15,9	4,5	48,6	1,3	48,9	0,7
Dieta	Arroz de aves com salada mista	2263	537	15,9	4,5	48,6	1,3	48,9	0,7
Sobremesa	Fruta /doce	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

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