

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 8 a 12 de setembro 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}	441	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}	1570	373	8,5	1,4	47,6	2,5	24,8	0,6
Dieta	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}	1570	373	8,5	1,4	47,6	2,5	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	Estufadinho de carne (porco+ frango) com macarronete e legumes ^{1,6,10}	1861	442	14,1	3,5	47,3	2,9	29,9	0,4
Dieta	Estufadinho de frango com macarronete e legumes ^{1,6,10}	2103	500	15,2	2,6	48,0	3,8	41,2	0,9
Sobremesa	Fruta / doce	302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	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	302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 15 a 19 de setembro 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}	441	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	Peixe de cebolada no forno com puré de batata e salada mista ^{4,7,12}	1272	303	11,4	1,8	20,8	2,3	27,6	0,7
Dieta	Peixe de cebolada no forno com puré de batata e salada mista ^{4,7,12}	1272	303	11,4	1,8	20,8	2,3	27,6	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	Arroz de carnes (porco e frango) e legumes	1663	395	12,6	3,2	49,0	1,2	20,3	0,4
Dieta	Arroz de frango com legumes	1677	397	8,4	1,5	49,0	1,4	30,3	0,8
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, 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 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:

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 22 a 26 de setembro 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}	441	104	2,1	0,3	17,2	1,7	2,8	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada ^{1,3,12}	2157	514	22,1	7,2	46,7	3,1	28,4	0,4
Dieta	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada ^{1,3,12}	2157	514	22,1	7,2	46,7	3,1	28,4	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	302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	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 ^{1,2,3,4,6,7,9,10,14}	1847	439	13,9	3,7	52,1	1,4	24,8	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	Strogonoff de frango com massa fusilli e salada ^{1,3,6,7}	1940	460	12,9	3,9	50,9	3,5	33,3	0,8
Dieta	Tirinhas de frango com massa fusilli e salada ^{1,3}	1687	400	8,7	1,5	46,6	2,7	32,0	0,6
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, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 29 de setembro a 3 de outubro 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}	441	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}	1637	390	13,3	4,0	44,9	3,8	20,1	1,3
Dieta	Hambúrguer grelhado com esparguete e salada ^{1,3,6,12}	1979	471	12,4	0,5	52,9	3,1	35,6	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}	1785	423	7,4	1,3	69,9	3,3	16,1	0,8
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	302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 6 a 10 de outubro 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}	441	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}	1570	373	8,5	1,4	47,6	2,5	24,8	0,6
Dieta	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}	1570	373	8,5	1,4	47,6	2,5	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	Estufadinho de carne (porco+ frango) com macarronete e legumes ^{1,6,10}	1861	442	14,1	3,5	47,3	2,9	29,9	0,4
Dieta	Estufadinho de frango com macarronete e legumes ^{1,6,10}	2103	500	15,2	2,6	48,0	3,8	41,2	0,9
Sobremesa	Fruta / doce	302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	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	302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 13 a 17 de outubro 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}	441	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	Peixe de cebolada no forno com puré de batata e salada mista ^{4,7,12}	1272	303	11,4	1,8	20,8	2,3	27,6	0,7
Dieta	Peixe de cebolada no forno com puré de batata e salada mista ^{4,7,12}	1272	303	11,4	1,8	20,8	2,3	27,6	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	Arroz de carnes (porco e frango) e legumes	1663	395	12,6	3,2	49,0	1,2	20,3	0,4
Dieta	Arroz de frango com legumes	1677	397	8,4	1,5	49,0	1,4	30,3	0,8
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, 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 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 20 a 24 de outubro 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}	441	104	2,1	0,3	17,2	1,7	2,8	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada ^{1,3,12}	2157	514	22,1	7,2	46,7	3,1	28,4	0,4
Dieta	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada ^{1,3,12}	2157	514	22,1	7,2	46,7	3,1	28,4	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	302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	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 ^{1,2,3,4,6,7,9,10,14}	1847	439	13,9	3,7	52,1	1,4	24,8	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	Strogonoff de frango com massa fusilli e salada ^{1,3,6,7}	1940	460	12,9	3,9	50,9	3,5	33,3	0,8
Dieta	Tirinhas de frango com massa fusilli e salada ^{1,3}	1687	400	8,7	1,5	46,6	2,7	32,0	0,6
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, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 27 a 31 de outubro 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}	441	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}	1637	390	13,3	4,0	44,9	3,8	20,1	1,3
Dieta	Hambúrguer grelhado com esparguete e salada ^{1,3,6,12}	1979	471	12,4	0,5	52,9	3,1	35,6	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 relada 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}	1785	423	7,4	1,3	69,9	3,3	16,1	0,8
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	302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 8 a 12 de setembro de 2025

Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite/ chá com bolinha com marmelada/planta, papa láctea e flocos de cereais com mel ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	2698	639	15,3	6,2	102,4	55,2	21,8	0,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Iogurte aroma com bolinha com planta, papa de iogurte com bolacha maria, papa láctea ou e flocos de cereais com mel ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	3454	819	19,4	8,8	128,2	64,5	28,8	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite/ chá com bolinha com fiambre / planta, papa láctea ou e flocos de cereais com mel ^{1,3,5,6,7,8,11}	2680	635	16,0	6,5	97,8	48,7	23,8	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Iogurte aroma com bolinha com planta, papa de iogurte com bolacha maria, papa láctea ou e flocos de cereais com mel ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	3454	819	19,4	8,8	128,2	64,5	28,8	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com queijo com sumo concentrado de laranja, papa láctea ou e flocos de cereais com mel ^{1,3,5,6,7,8,11}	2593	615	18,3	8,5	88,7	41,5	22,6	1,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 15 a 19 de setembro de 2025

Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com marmelada/planta com papa láctea, flocos de cereais com mel e leite/ chá ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	2698	639	15,3	6,2	102,4	55,2	21,8	0,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com planta com papa de iogurte com bolacha maria, papa láctea ou, flocos de cereais com mel e iogurte aroma ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	3454	819	19,4	8,8	128,2	64,5	28,8	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com fiambre / planta com papa láctea ou, flocos de cereais com mel e leite/ chá ^{1,3,5,6,7,8,11}	2680	635	16,0	6,5	97,8	48,7	23,8	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com planta com papa de iogurte com bolacha maria, papa láctea ou, flocos de cereais com mel e iogurte aroma ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	3454	819	19,4	8,8	128,2	64,5	28,8	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Sumo concentrado de laranja com papa láctea ou, flocos de cereais com mel e bolinha com queijo ^{1,3,5,6,7,8,11}	2593	615	18,3	8,5	88,7	41,5	22,6	1,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 22 a 26 de setembro de 2025

Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com marmelada/planta com papa láctea, flocos de cereais com mel e leite/ chá ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	2698	639	15,3	6,2	102,4	55,2	21,8	0,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com planta com papa de iogurte com bolacha maria, papa láctea ou, flocos de cereais com mel e iogurte aroma ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	3454	819	19,4	8,8	128,2	64,5	28,8	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com fiambre / planta com papa láctea ou, flocos de cereais com mel e leite/ chá ^{1,3,5,6,7,8,11}	2680	635	16,0	6,5	97,8	48,7	23,8	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com planta com papa de iogurte com bolacha maria, papa láctea ou, flocos de cereais com mel e iogurte aroma ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	3454	819	19,4	8,8	128,2	64,5	28,8	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Sumo concentrado de laranja com papa láctea ou, flocos de cereais com mel e bolinha com queijo ^{1,3,5,6,7,8,11}	2593	615	18,3	8,5	88,7	41,5	22,6	1,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 29 de setembro a 3 de outubro de 2025

Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com marmelada/planta com papa láctea, flocos de cereais com mel e leite/ chá ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	2698	639	15,3	6,2	102,4	55,2	21,8	0,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com planta com papa de iogurte com bolacha maria, papa láctea ou, flocos de cereais com mel e iogurte aroma ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	3454	819	19,4	8,8	128,2	64,5	28,8	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com fiambre / planta com papa láctea ou, flocos de cereais com mel e leite/ chá ^{1,3,5,6,7,8,11}	2680	635	16,0	6,5	97,8	48,7	23,8	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com planta com papa de iogurte com bolacha maria, papa láctea ou, flocos de cereais com mel e iogurte aroma ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	3454	819	19,4	8,8	128,2	64,5	28,8	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Sumo concentrado de laranja com papa láctea ou, flocos de cereais com mel e bolinha com queijo ^{1,3,5,6,7,8,11}	2593	615	18,3	8,5	88,7	41,5	22,6	1,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 6 a 10 de outubro de 2025

Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite/ chá com bolinha com marmelada/planta, papa láctea e flocos de cereais com mel ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	2698	639	15,3	6,2	102,4	55,2	21,8	0,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	iogurte aroma com bolinha com planta, papa de iogurte com bolacha maria, papa láctea ou e flocos de cereais com mel ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	3454	819	19,4	8,8	128,2	64,5	28,8	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite/ chá com bolinha com fiambre / planta, papa láctea ou e flocos de cereais com mel ^{1,3,5,6,7,8,11}	2680	635	16,0	6,5	97,8	48,7	23,8	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	iogurte aroma com bolinha com planta, papa de iogurte com bolacha maria, papa láctea ou e flocos de cereais com mel ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	3454	819	19,4	8,8	128,2	64,5	28,8	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com queijo com sumo concentrado de laranja, papa láctea ou e flocos de cereais com mel ^{1,3,5,6,7,8,11}	2593	615	18,3	8,5	88,7	41,5	22,6	1,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 13 a 17 de outubro de 2025

Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com marmelada/planta com papa láctea, flocos de cereais com mel e leite/ chá ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	2698	639	15,3	6,2	102,4	55,2	21,8	0,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com planta com papa de iogurte com bolacha maria, papa láctea ou, flocos de cereais com mel e iogurte aroma ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	3454	819	19,4	8,8	128,2	64,5	28,8	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com fiambre / planta com papa láctea ou, flocos de cereais com mel e leite/ chá ^{1,3,5,6,7,8,11}	2680	635	16,0	6,5	97,8	48,7	23,8	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com planta com papa de iogurte com bolacha maria, papa láctea ou, flocos de cereais com mel e iogurte aroma ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	3454	819	19,4	8,8	128,2	64,5	28,8	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Sumo concentrado de laranja com papa láctea ou, flocos de cereais com mel e bolinha com queijo ^{1,3,5,6,7,8,11}	2593	615	18,3	8,5	88,7	41,5	22,6	1,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 20 a 24 de outubro de 2025

Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com marmelada/planta com papa láctea, flocos de cereais com mel e leite/ chá ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	2698	639	15,3	6,2	102,4	55,2	21,8	0,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com planta com papa de iogurte com bolacha maria, papa láctea ou, flocos de cereais com mel e iogurte aroma ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	3454	819	19,4	8,8	128,2	64,5	28,8	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com fiambre / planta com papa láctea ou, flocos de cereais com mel e leite/ chá ^{1,3,5,6,7,8,11}	2680	635	16,0	6,5	97,8	48,7	23,8	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com planta com papa de iogurte com bolacha maria, papa láctea ou, flocos de cereais com mel e iogurte aroma ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	3454	819	19,4	8,8	128,2	64,5	28,8	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Sumo concentrado de laranja com papa láctea ou, flocos de cereais com mel e bolinha com queijo ^{1,3,5,6,7,8,11}	2593	615	18,3	8,5	88,7	41,5	22,6	1,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 27 a 31 de outubro de 2025

Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com marmelada/planta com papa láctea, flocos de cereais com mel e leite/ chá ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	2698	639	15,3	6,2	102,4	55,2	21,8	0,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com planta com papa de iogurte com bolacha maria, papa láctea ou, flocos de cereais com mel e iogurte aroma ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	3454	819	19,4	8,8	128,2	64,5	28,8	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com fiambre / planta com papa láctea ou, flocos de cereais com mel e leite/ chá ^{1,3,5,6,7,8,11}	2680	635	16,0	6,5	97,8	48,7	23,8	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolinha com planta com papa de iogurte com bolacha maria, papa láctea ou, flocos de cereais com mel e iogurte aroma ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	3454	819	19,4	8,8	128,2	64,5	28,8	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Sumo concentrado de laranja com papa láctea ou, flocos de cereais com mel e bolinha com queijo ^{1,3,5,6,7,8,11}	2593	615	18,3	8,5	88,7	41,5	22,6	1,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao