

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana 1 - de 22 a 26 de junho de 2026

Almoço

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de ervilhas com croutons ^{1,3,6,7,8,11,12} | 736 | 175 | 7,3 | 1,1 | 22,3 | 2,0 | 4,0 | 0,3 |
| Prato | Almôndegas com esparguete ^{1,3,6,12} | 1643 | 391 | 13,5 | 3,8 | 43,6 | 2,8 | 20,1 | 1,7 |
| Sobremesa | Maçã golden | 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 ^{7,12} | 445 | 105 | 2,1 | 0,3 | 16,6 | 2,1 | 2,5 | 0,3 |
| Prato | Pescada estufada com puré de batata e legumes ^{4,7,12} | 1076 | 255 | 6,2 | 1,0 | 23,0 | 1,4 | 25,4 | 0,7 |
| Sobremesa | Melão | 116 | 28 | 0,3 | 0,1 | 5,3 | 5,3 | 0,6 | 0,0 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Caldo verde ^{1,6,7,12} | 501 | 119 | 3,8 | 1,0 | 16,7 | 1,1 | 3,5 | 0,5 |
| Prato | Caril de frango, com leite de coco, com arroz e salada ^{1,6,8,9,10,11,12} | 1938 | 531 | 12,4 | 5,7 | 56,7 | 4,2 | 30,2 | 0,5 |
| Sobremesa | Banana | 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 nabijas ^{7,12} | 448 | 106 | 2,2 | 0,4 | 17,4 | 2,1 | 2,8 | 0,3 |
| Prato | Massinha de peixe com salada mista ^{1,3,4} | 1697 | 403 | 9,8 | 1,6 | 47,9 | 2,3 | 29,4 | 0,5 |
| Sobremesa | Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12} | 916 | 216 | 2,9 | 1,4 | 42,7 | 18,8 | 4,6 | 0,2 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de alho-francês ^{7,12} | 421 | 100 | 2,1 | 0,3 | 16,8 | 1,8 | 2,4 | 0,3 |
| Prato | Peru corado com arroz de cenoura e salada ¹² | 2396 | 641 | 24,7 | 6,4 | 45,3 | 3,9 | 41,9 | 0,9 |
| Sobremesa | Maçã starking | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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 2 - de 29 de junho a 3 de julho de 2026

Almoço

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|-----------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa de agrião e cenoura ^{7,12} | 429 | 102 | 2,1 | 0,3 | 17,0 | 2,2 | 2,4 | 0,3 |
| Prato | Empadão de carne com salada mista ^{3,7,12} | 1699 | 406 | 21,6 | 7,2 | 25,9 | 1,2 | 25,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Maçã starring | 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 ^{7,12} | 437 | 104 | 2,1 | 0,3 | 17,0 | 1,7 | 3,0 | 0,2 |
| Prato | Meia desfeita de paloco e ovo ralado com salada de pepino e tomate ^{3,4,12} | 1877 | 447 | 12,7 | 2,0 | 47,6 | 4,2 | 31,1 | 1,8 |
| Sobremesa | Pera | 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 | Sopa de nabijas com feijão catarino ^{7,12} | 663 | 158 | 2,6 | 0,4 | 25,9 | 2,1 | 6,3 | 0,3 |
| Prato | Salsicha fresca de porco, com couve lombarda, cenoura e arroz branco ^{1,3,6,7,8,9,12} | 2389 | 571 | 31,9 | 2,0 | 47,8 | 2,9 | 23,4 | 1,3 |
| Sobremesa | Maçã assada | 461 | 109 | 0,7 | 0,1 | 23,6 | 23,6 | 0,3 | 0,0 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|-------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Caldo verde ^{1,6,7,12} | 501 | 119 | 3,8 | 1,0 | 16,7 | 1,1 | 3,5 | 0,5 |
| Prato | Pescada à gomes de sá com salada ^{3,4} | 1574 | 445 | 12,3 | 2,0 | 41,9 | 4,9 | 25,1 | 1,0 |
| Sobremesa | Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12} | 276 | 66 | 0,0 | 0,0 | 14,9 | 14,7 | 1,5 | 0,2 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de ervilhas ^{7,12} | 498 | 118 | 2,2 | 0,3 | 19,9 | 1,7 | 3,6 | 0,2 |
| Prato | Tirinhas de porco em molho de tomate com massa farfalle e feijão-verde ¹ | 1774 | 421 | 12,6 | 3,2 | 38,4 | 2,8 | 34,7 | 0,8 |
| Sobremesa | Banana | 390 | 92 | 0,4 | 0,1 | 19,3 | 17,3 | 1,4 | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, ⁹Mostarda, ¹⁰Dióxido 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 3 - de 6 a 10 de julho de 2026

Almoço

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|-----------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa de legumes ^{7,12} | 455 | 108 | 2,3 | 0,4 | 17,7 | 1,8 | 2,9 | 0,3 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa com salada ^{1,3,12} | 1943 | 534 | 20,6 | 6,5 | 43,2 | 4,1 | 26,0 | 0,4 |
| Sobremesa | Maçã starring | 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 couve-flor ^{7,12} | 480 | 114 | 2,4 | 0,3 | 18,8 | 2,0 | 2,8 | 0,3 |
| Prato | Paloco com natas com tomate, pepino e cenoura ^{1,4,6,7} | 2448 | 587 | 36,6 | 7,8 | 41,4 | 4,2 | 20,6 | 2,0 |
| Sobremesa | Melão | 116 | 28 | 0,3 | 0,1 | 5,3 | 5,3 | 0,6 | 0,0 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa de nabijas ^{7,12} | 448 | 106 | 2,2 | 0,4 | 17,4 | 2,1 | 2,8 | 0,3 |
| Prato | Perna de frango assada com arroz branco e salada mista ¹² | 1670 | 396 | 11,6 | 2,0 | 40,1 | 1,6 | 29,9 | 0,7 |
| Sobremesa | Maçã assada | 461 | 109 | 0,7 | 0,1 | 23,6 | 23,6 | 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 abóbora | 613 | 145 | 2,0 | 0,3 | 26,8 | 2,7 | 3,6 | 0,3 |
| Prato | Salada russa c/batata, ovo, atum e macedónia ^{3,4} | 1759 | 418 | 14,0 | 2,5 | 45,9 | 3,6 | 24,1 | 1,5 |
| Sobremesa | Pudim de baunilha ⁷ | 495 | 117 | 1,7 | 1,0 | 22,2 | 18,8 | 3,3 | 0,2 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa de agrião e cenoura ^{7,12} | 429 | 102 | 2,1 | 0,3 | 17,0 | 2,2 | 2,4 | 0,3 |
| Prato | Strogonoff com arroz branco e salada mista ^{1,6,7} | 1629 | 387 | 12,5 | 1,9 | 44,5 | 2,4 | 22,8 | 0,8 |
| Sobremesa | Banana | 390 | 92 | 0,4 | 0,1 | 19,3 | 17,3 | 1,4 | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 4 - de 13 a 17 de julho de 2026

Almoço

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa de feijão-verde ^{7,12} | 445 | 105 | 2,1 | 0,3 | 16,6 | 2,1 | 2,5 | 0,3 |
| Prato | Chili com pimento vermelho, milho e tomate com arroz branco com legumes cozidos e arroz branco | 2570 | 611 | 21,0 | 5,4 | 76,3 | 2,3 | 28,1 | 0,9 |
| Sobremesa | Maçã golden | 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 | Creme de curgete ^{7,12} | 437 | 104 | 2,2 | 0,4 | 17,2 | 1,8 | 2,7 | 0,3 |
| Prato | Empadão de atum com salada mista ^{3,4,7,12} | 1285 | 307 | 15,1 | 2,4 | 24,0 | 2,1 | 17,0 | 1,5 |
| Sobremesa | Clementina | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 10,0 | 0,7 | 0,0 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de legumes com massinhas ^{1,6,7,10,12} | 779 | 184 | 3,5 | 0,6 | 31,4 | 2,7 | 5,2 | 0,5 |
| Prato | Rolo de carne no forno com massa fusilli, curgete e alho-francês ^{1,3,6,12} | 2087 | 496 | 20,5 | 6,7 | 50,7 | 3,0 | 25,3 | 1,5 |
| Sobremesa | Banana | 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 nabos e cenoura aos cubos ^{7,12} | 429 | 102 | 2,2 | 0,4 | 17,3 | 1,5 | 2,5 | 0,2 |
| Prato | Saladina de paloco (paloco desfiado, grão, batata, ovo cozido picado e cenoura ralada) ^{3,4,12} | 1871 | 445 | 12,6 | 2,0 | 47,6 | 4,2 | 30,9 | 1,8 |
| Sobremesa | Leite creme ^{1,3,6,7,8,12} | 454 | 107 | 0,1 | 0,1 | 23,7 | 19,4 | 2,7 | 0,1 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa de agrião e cenoura ^{7,12} | 421 | 100 | 2,1 | 0,3 | 16,6 | 1,9 | 2,4 | 0,3 |
| Prato | Frango estufado com esparguete e salada de cenoura e couve roxa ^{1,3} | 1602 | 380 | 10,1 | 1,9 | 39,2 | 2,7 | 31,8 | 0,7 |
| Sobremesa | Pera | 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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 5 - de 20 a 24 de julho 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} | 531 | 126 | 2,3 | 0,3 | 20,8 | 1,9 | 4,1 | 0,3 |
| Prato | Hambúrguer de aves na chapa com arroz branco, legumes cozidos e salada ^{1,6,12} | 1972 | 540 | 13,9 | 0,6 | 53,9 | 3,6 | 34,3 | 0,7 |
| Sobremesa | Clementina | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 10,0 | 0,7 | 0,0 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Sopa de curgete e espinafres | 636 | 151 | 2,1 | 0,3 | 26,7 | 2,4 | 4,7 | 0,3 |
| Prato | Paloco com natas com salada ^{1,4,6,7} | 2390 | 644 | 34,7 | 7,6 | 44,7 | 5,2 | 21,1 | 1,9 |
| Sobremesa | Banana | 390 | 92 | 0,4 | 0,1 | 19,3 | 17,3 | 1,4 | 0,0 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Sopa de brócolos | 638 | 151 | 2,0 | 0,3 | 27,1 | 3,0 | 4,1 | 0,3 |
| Prato | Febras estufadas de cebolada com batata pala pala e arroz e salada mista | 2800 | 670 | 34,3 | 8,5 | 51,0 | 4,2 | 42,0 | 1,4 |
| Sobremesa | Maçã golden | 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 ^{7,12} | 437 | 104 | 2,1 | 0,3 | 17,0 | 1,7 | 3,0 | 0,2 |
| Prato | Pescada à gomes de sá com salada de tomate ^{3,4} | 1562 | 371 | 12,2 | 2,0 | 38,8 | 4,1 | 24,6 | 0,9 |
| Sobremesa | Pudim de caramelo ⁷ | 486 | 114 | 1,6 | 0,9 | 21,6 | 17,4 | 3,4 | 0,3 |

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 | Caril de frango, co, leite de coco, com arroz e salada ^{1,6,8,9,10,11,12} | 1885 | 447 | 12,1 | 5,7 | 52,2 | 2,0 | 29,4 | 0,5 |
| Sobremesa | Melão | 116 | 28 | 0,3 | 0,1 | 5,3 | 5,3 | 0,6 | 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, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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 6 - de 27 a 31 de julho de 2026

Almoço

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa de feijão com nabiças ^{7,12} | 663 | 158 | 2,6 | 0,4 | 25,9 | 2,1 | 6,3 | 0,3 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12} | 1890 | 451 | 20,3 | 6,5 | 38,6 | 1,8 | 25,1 | 0,3 |
| Sobremesa | Maçã golden | 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 abóbora com massinhas ^{1,6,7,10,12} | 597 | 141 | 2,3 | 0,4 | 25,3 | 2,5 | 3,7 | 0,3 |
| Prato | Peixe à brás (pescada) com salada ^{3,4} | 2428 | 582 | 35,1 | 4,3 | 37,3 | 1,4 | 27,4 | 1,5 |
| Sobremesa | Pera | 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 | Caldo verde ^{1,6,7,12} | 501 | 119 | 3,8 | 1,0 | 16,7 | 1,1 | 3,5 | 0,5 |
| Prato | Salada de frango (frango desfiado, alface ripada, massa farfalle, cenoura ralada) ¹ | 1659 | 393 | 8,5 | 1,7 | 41,4 | 3,2 | 37,0 | 0,6 |
| Sobremesa | Banana | 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 couve-flor ^{7,12} | 480 | 114 | 2,4 | 0,3 | 18,8 | 2,0 | 2,8 | 0,3 |
| Prato | Empadão de peixe no forno com salada de cenoura e tomate ^{3,4,7,12} | 1289 | 306 | 9,8 | 1,7 | 24,5 | 2,7 | 28,2 | 0,7 |
| Sobremesa | Gelatina de pêssego ^{1,3,6,7,8,12} | 276 | 66 | 0,0 | 0,0 | 14,8 | 0,0 | 1,5 | 0,2 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|----------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa de agrião ^{7,12} | 421 | 100 | 2,1 | 0,3 | 16,6 | 1,9 | 2,4 | 0,3 |
| Prato | Perna de frango estufada com arroz de cenoura e couve salteada | 1900 | 452 | 16,7 | 2,7 | 43,4 | 1,6 | 31,0 | 0,9 |
| Sobremesa | Maçã starking | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, 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](#)