

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana 1

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} , com salada mista	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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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:

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana 2 -

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 starking	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	Crema 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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 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 3 -

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 starking	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 nabiças ^{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	Crema 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:

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana 4

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	Saladinha 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 rijas, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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:

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana 5

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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									
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									
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									
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									
Sopa	Crema 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

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} com salada mista	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 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:

Cercisa - Sede

Restaurante

Semana de 22 a 26 de junho de 2026

Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com queijo com iogurte ^{1,3,6,7,8,11}	1001	238	7,2	4,8	29,7	13,9	11,8	0,8
Lanche	Papa de iogurte , com fruta e bolacha ^{1,6,7,8,11,12}	719	170	3,4	0,7	29,6	14,9	3,9	0,2

1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com fiambre com leite ^{1,3,6,7,8,11}	857	202	4,2	2,3	29,5	12,2	11,1	1,1
Lanche	Flocos de cereais com mel ^{1,7}	799	188	2,8	1,4	32,8	18,4	7,6	0,2

1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com manteiga com iogurte ^{1,3,6,7,8,11}	1038	248	10,4	6,8	29,6	14,0	7,1	0,6
Lanche	Papa de iogurte , com fruta e bolacha ^{1,6,7,8,11,12}	719	170	3,4	0,7	29,6	14,9	3,9	0,2

1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com fiambre com leite ^{1,3,6,7,8,11}	857	202	4,2	2,3	29,5	12,2	11,1	1,1
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	884	210	4,7	1,8	34,0	17,5	7,5	0,2

1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolo de iogurte com iogurte ^{1,3,6,7}	1671	396	7,8	2,6	66,1	29,3	12,6	0,7
Lanche	Papa de iogurte , com fruta e bolacha ^{1,6,7,8,11,12}	719	170	3,4	0,7	29,6	14,9	3,9	0,2

1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, 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 junho a 3 de julho de 2026

Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com queijo com iogurte ^{1,3,6,7,8,11}	1001	238	7,2	4,8	29,7	13,9	11,8	0,8
Lanche	Papa de iogurte , com fruta e bolacha ^{1,6,7,8,11,12}	719	170	3,4	0,7	29,6	14,9	3,9	0,2

1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com fiambre com leite ^{1,3,6,7,8,11}	857	202	4,2	2,3	29,5	12,2	11,1	1,1
Lanche	Flocos de cereais com mel ^{1,7}	799	188	2,8	1,4	32,8	18,4	7,6	0,2

1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com manteiga com iogurte ^{1,3,6,7,8,11}	1038	248	10,4	6,8	29,6	14,0	7,1	0,6
Lanche	Papa de iogurte , com fruta e bolacha ^{1,6,7,8,11,12}	719	170	3,4	0,7	29,6	14,9	3,9	0,2

1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com fiambre com leite ^{1,3,6,7,8,11}	857	202	4,2	2,3	29,5	12,2	11,1	1,1
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	884	210	4,7	1,8	34,0	17,5	7,5	0,2

1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolo de iogurte com iogurte ^{1,3,6,7}	1671	396	7,8	2,6	66,1	29,3	12,6	0,7
Lanche	Papa de iogurte , com fruta e bolacha ^{1,6,7,8,11,12}	719	170	3,4	0,7	29,6	14,9	3,9	0,2

1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, 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 6 a 10 de julho de 2026

Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com queijo com iogurte ^{1,3,6,7,8,11}	1001	238	7,2	4,8	29,7	13,9	11,8	0,8
Lanche	Papa de iogurte , com fruta e bolacha ^{1,6,7,8,11,12}	719	170	3,4	0,7	29,6	14,9	3,9	0,2

1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com fiambre com leite ^{1,3,6,7,8,11}	857	202	4,2	2,3	29,5	12,2	11,1	1,1
Lanche	Flocos de cereais com mel ^{1,7}	799	188	2,8	1,4	32,8	18,4	7,6	0,2

1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com manteiga com iogurte ^{1,3,6,7,8,11}	1038	248	10,4	6,8	29,6	14,0	7,1	0,6
Lanche	Papa de iogurte , com fruta e bolacha ^{1,6,7,8,11,12}	719	170	3,4	0,7	29,6	14,9	3,9	0,2

1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com fiambre com leite ^{1,3,6,7,8,11}	857	202	4,2	2,3	29,5	12,2	11,1	1,1
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	884	210	4,7	1,8	34,0	17,5	7,5	0,2

1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolo de iogurte com iogurte ^{1,3,6,7}	1671	396	7,8	2,6	66,1	29,3	12,6	0,7
Lanche	Papa de iogurte , com fruta e bolacha ^{1,6,7,8,11,12}	719	170	3,4	0,7	29,6	14,9	3,9	0,2

1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, 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 julho de 2026

Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com queijo com iogurte ^{1,3,6,7,8,11}	1001	238	7,2	4,8	29,7	13,9	11,8	0,8
Lanche	Papa de iogurte , com fruta e bolacha ^{1,6,7,8,11,12}	719	170	3,4	0,7	29,6	14,9	3,9	0,2

1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com fiambre com leite ^{1,3,6,7,8,11}	857	202	4,2	2,3	29,5	12,2	11,1	1,1
Lanche	Flocos de cereais com mel ^{1,7}	799	188	2,8	1,4	32,8	18,4	7,6	0,2

1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com manteiga com iogurte ^{1,3,6,7,8,11}	1038	248	10,4	6,8	29,6	14,0	7,1	0,6
Lanche	Papa de iogurte , com fruta e bolacha ^{1,6,7,8,11,12}	719	170	3,4	0,7	29,6	14,9	3,9	0,2

1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com fiambre com leite ^{1,3,6,7,8,11}	857	202	4,2	2,3	29,5	12,2	11,1	1,1
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	884	210	4,7	1,8	34,0	17,5	7,5	0,2

1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolo de iogurte com iogurte ^{1,3,6,7}	1671	396	7,8	2,6	66,1	29,3	12,6	0,7
Lanche	Papa de iogurte , com fruta e bolacha ^{1,6,7,8,11,12}	719	170	3,4	0,7	29,6	14,9	3,9	0,2

1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, 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 julho de 2026

Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com queijo com iogurte ^{1,3,6,7,8,11}	1001	238	7,2	4,8	29,7	13,9	11,8	0,8
Lanche	Papa de iogurte , com fruta e bolacha ^{1,6,7,8,11,12}	719	170	3,4	0,7	29,6	14,9	3,9	0,2

1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com fiambre com leite ^{1,3,6,7,8,11}	857	202	4,2	2,3	29,5	12,2	11,1	1,1
Lanche	Flocos de cereais com mel ^{1,7}	799	188	2,8	1,4	32,8	18,4	7,6	0,2

1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com manteiga com iogurte ^{1,3,6,7,8,11}	1038	248	10,4	6,8	29,6	14,0	7,1	0,6
Lanche	Papa de iogurte , com fruta e bolacha ^{1,6,7,8,11,12}	719	170	3,4	0,7	29,6	14,9	3,9	0,2

1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com fiambre com leite ^{1,3,6,7,8,11}	857	202	4,2	2,3	29,5	12,2	11,1	1,1
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	884	210	4,7	1,8	34,0	17,5	7,5	0,2

1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolo de iogurte com iogurte ^{1,3,6,7}	1671	396	7,8	2,6	66,1	29,3	12,6	0,7
Lanche	Papa de iogurte , com fruta e bolacha ^{1,6,7,8,11,12}	719	170	3,4	0,7	29,6	14,9	3,9	0,2

1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, 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 julho de 2026

Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com queijo com iogurte ^{1,3,6,7,8,11}	1001	238	7,2	4,8	29,7	13,9	11,8	0,8
Lanche	Papa de iogurte , com fruta e bolacha ^{1,6,7,8,11,12}	719	170	3,4	0,7	29,6	14,9	3,9	0,2

1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com fiambre com leite ^{1,3,6,7,8,11}	857	202	4,2	2,3	29,5	12,2	11,1	1,1
Lanche	Flocos de cereais com mel ^{1,7}	799	188	2,8	1,4	32,8	18,4	7,6	0,2

1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com manteiga com iogurte ^{1,3,6,7,8,11}	1038	248	10,4	6,8	29,6	14,0	7,1	0,6
Lanche	Papa de iogurte , com fruta e bolacha ^{1,6,7,8,11,12}	719	170	3,4	0,7	29,6	14,9	3,9	0,2

1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pão de mistura com fiambre com leite ^{1,3,6,7,8,11}	857	202	4,2	2,3	29,5	12,2	11,1	1,1
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	884	210	4,7	1,8	34,0	17,5	7,5	0,2

1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bolo de iogurte com iogurte ^{1,3,6,7}	1671	396	7,8	2,6	66,1	29,3	12,6	0,7
Lanche	Papa de iogurte , com fruta e bolacha ^{1,6,7,8,11,12}	719	170	3,4	0,7	29,6	14,9	3,9	0,2

1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, 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: