

Itau Ementa

APPC - FARO
2024 - 05 - 24
A Direção

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 10 a 16 de junho 2024

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	186	44	0,9	0,1	7,3	0,7	1,2	0,1
Prato	Lombos de pescada no forno com tomate e cebola com batata e legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	388	82	3,0	0,2	6,3	0,4	6,6	0,3
Dieta	Lombos de pescada no forno com batata e legumes ^{4,5,6,7}	308	73	2,0	0,3	1,0	0,9	12,5	0,4
Legumes	Cenoura e couve-flor	129	31	0,1	0,0	3,7	3,2	2,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	199	47	0,9	0,1	7,5	1,2	1,5	0,1
Prato	Strogonoff de peru com esparguete e salada mista ^{1,3,7}	672	159	2,9	0,5	20,0	0,4	12,9	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada mista ^{1,3}	672	159	2,9	0,5	10,0	0,4	12,9	0,3
Legumes	Salada de alface	139	32	0,2	0,0	5,0	0,8	1,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde ^{6,7,12}	191	45	0,9	0,2	7,6	0,9	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de fogonero com puré de batata e legumes ^{4,7,12}	860	206	12,9	4,3	10,3	0,8	11,8	1,0
Dieta	Lombinhos de fogonero com batata e legumes ^{4,7,12}	347	83	2,7	0,4	3,9	0,8	13,4	0,4
Legumes	Salada mista	110	26	0,2	0,0	3,2	2,9	2,0	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	410	96	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	194	46	0,9	0,1	7,5	1,2	1,4	0,1
Prato	Bifinho de frango grelhado com massa e legumes	738	176	5,6	1,8	21,5	0,7	9,3	0,3
Dieta	Bifinho de frango grelhado com massa e legumes	388	92	3,0	0,2	7,8	0,7	19,4	0,4
Legumes	Salada de alface e cenoura	111	26	0,3	0,0	2,8	2,5	1,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	186	44	0,9	0,1	7,3	0,9	1,2	0,1
Prato	Douradinhos com arroz de cenoura ⁴	580	168	3,0	1,1	6,4	1,3	14,8	1,6
Dieta	Douradinhos com arroz de cenoura ⁴	580	138	3,0	1,1	3,4	1,3	14,8	1,6
Legumes	Salada de alface e tomate	95	23	0,2	0,0	2,8	2,4	1,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sábado									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	204	48	1,0	0,1	8,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Massinha de aves com cenoura e ervilhas ^{1,3}	428	102	1,4	0,6	2,6	0,8	14,9	0,4
Dieta	Frango estufado simples com massa cotovelo e legumes ^{1,3}	428	102	1,4	0,6	2,6	0,8	14,9	0,4
Legumes	Salada mista	114	27	0,6	0,1	1,9	1,6	2,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Domingo									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	195	46	0,9	0,1	7,7	1,0	1,2	0,1
Prato	Empadão de atum com legumes ⁴	388	82	3,0	0,2	6,3	0,4	6,6	0,3
Dieta	Atum com batata cozida, ovo e cenoura	325	77	2,0	0,3	15,9	0,8	13,5	0,4
Legumes	Feijão Verde	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, ⁸Frutos de casca rija, 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



itau Ementa

APCC - FARO
A Direção
2024-05-24

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 10 a 16 de junho de 2024

JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	194	46	0,9	0,2	7,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Lasanha de carne de vaca ^{1,3,6,7,12}	1018	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
Dieta	Bife grelhado com esparguete e legumes ^{1,3}	388	92	1,0	0,2	9,8	0,7	19,4	0,4
Legumes	Cenoura e feijão-verde cozido	116	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,1	0,6
Sobremesa	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de pescada com arroz de legumes ^{2,4}	757	180	6,7	0,9	19,2	0,7	10,1	0,3
Dieta	Lombinhos de pescada com arroz de legumes ^{2,4}	347	83	2,7	0,4	7,9	0,8	13,4	0,4
Legumes	Salada mista	97	23	0,2	0,0	3,3	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grelos ^{7,12}	194	46	0,9	0,1	7,5	1,0	1,3	0,1
Prato	Empadão de carne com arroz e salada mista ^{1,3,12}	714	169	5,0	1,2	18,4	1,4	12,1	0,3
Dieta	Carne estufada, simples, com arroz de cenoura ^{1,3,12}	499	119	5,7	1,5	8,2	1,1	15,2	0,4
Legumes	Salada mista	101	24	0,2	0,0	3,4	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Canja ^{1,3}	172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
Prato	Escamudo assado no forno com batata assada e legumes assados ⁴	417	99	3,1	0,4	10,4	1,0	6,6	0,3
Dieta	Escamudo assado no forno com batata assada e legumes ⁴	291	69	1,7	0,2	5,8	0,7	11,6	0,7
Legumes	Brócolos e cenoura	116	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabos ^{7,12}	196	47	1,0	0,1	7,9	1,1	1,1	0,1
Prato	Cubos de porco estufados com esparguete e salada	896	213	8,9	2,7	19,2	1,1	12,9	0,3
Dieta	Cubos de porco estufados (simples) com esparguete e legumes ^{1,3}	675	162	10,7	3,3	8,1	0,8	13,9	0,4
Legumes	Salada mista	363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sábado									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	196	47	1,0	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Arroz de peixe ^{1,3,4}	358	85	1,3	0,3	9,1	0,9	8,5	0,3
Dieta	Pescada panada com batata e legumes ⁴	338	80	2,5	0,5	2,7	0,6	13,6	0,5
Legumes	Cenoura e couve	107	25	0,1	0,0	3,3	3,1	1,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Domingo									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	198	47	1,0	0,2	7,9	1,1	1,1	0,1
Prato	Vitela estufada com cenoura e courgete com massa penne ^{1,6}	558	134	8,6	2,8	5,6	0,4	8,2	0,3
Dieta	Vitela estufada simples com massa penne e legumes cozidos ^{1,6}	499	119	5,7	1,5	1,2	1,1	15,2	0,4
Legumes	Legumes salteados	592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, ⁸Frutos de casca rija, 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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





Ementa

APPC - FARO
A Direção
2024 - 05 - 24

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 17 a 23 de Junho 2024
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de Brócolos e abóbora ^{7,12}	198	47	1,0	0,2	7,9	1,1	1,1	0,1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura e legumes cozidos ^{1,3}	428	102	2,4	0,6	5,6	0,8	14,9	0,4
Dieta	Frango assado com arroz de cenoura e legumes cozidos ^{1,3}	428	102	2,4	0,6	5,6	0,8	14,9	0,4
Legumes	Salada de alface e cenoura	119	28	0,6	0,1	1,9	1,6	2,7	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Terça									
Sopa	Creme de nabichas ^{7,12}	172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
Prato	Pescada cozida com batata e cenoura e feijão verde ^{3,4,12}	529	125	1,0	0,1	15,2	1,1	12,4	1,8
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura e feijão verde ^{3,4,12}	529	112	1,0	0,1	9,2	1,1	12,4	1,8
Legumes	Cenoura e feijão-verde	116	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	194	46	0,9	0,2	7,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa	552	132	5,3	0,0	5,5	0,6	15,4	0,2
Dieta	Hambúrguer grelhado com esparguete e legumes salteados ^{1,3,6,12}	552	132	5,3	0,0	5,5	0,6	15,4	0,2
Legumes	Legumes salteados	592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	196	47	1,0	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Filetes de escamudo no forno com batata cozida e legumes ⁴	333	99	2,2	0,4	18,6	0,7	10,8	0,6
Dieta	Filetes de escamudo no forno com batata cozida e legumes ⁴	333	79	2,2	0,4	9,3	0,7	10,8	0,6
Legumes	Salada mista	363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Maçã assada	327	78	0,5	0,1	16,7	16,7	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	194	46	1,0	0,2	7,5	1,0	1,2	0,2
Prato	Peru de cebolada com arroz de cenoura e legumes ^{1,3}	755	180	7,9	2,2	16,0	0,7	10,7	0,2
Dieta	Bife de peru com arroz de cenoura e legumes ^{1,3}	675	162	5,7	3,3	10,1	0,8	13,9	0,4
Legumes	Salada mista com cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sábado									
Sopa	Creme de curgete e abóbora ^{7,12}	196	47	1,0	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Massa Tricolor com cavala em conserva e legumes ⁴	637	151	2,9	0,5	18,7	0,3	12,4	0,4
Dieta	Massa Tricolor com cavala em conserva e legumes ⁴	347	83	2,7	0,4	8,9	0,8	13,4	0,4
Legumes	Brócolos cozidos	114	27	0,6	0,1	1,9	1,6	2,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Domingo									
Sopa	Caldo verde ^{6,7,12}	195	46	1,0	0,2	7,6	1,1	1,2	0,1
Prato	Febras de porco grelhadas com arroz de feijão	594	142	6,6	1,8	11,7	0,8	8,3	0,2
Dieta	Febras de porco grelhadas com massa e legumes ^{1,3,6,12}	692	166	6,6	3,5	7,0	0,8	14,7	0,4
Legumes	Cenoura e feijão-verde cozido	101	24	0,2	0,0	3,4	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, ⁸Frutos de casca rija, 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Itau Ementa

APPC - FARO
A Direção
2024 - 05 - 24

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 17 a 23 de junho de 2024
JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	194	46	1,0	0,2	7,5	1,0	1,2	0,2
Prato	Fogonero no forno com puré de batata e legumes ^{4,7,12}	240	57	0,3	0,1	6,7	0,4	6,6	0,3
Dieta	Fogonero no forno com batata e legumes ⁴	303	72	1,2	0,2	3,8	0,8	14,3	0,3
Legumes	Legumes salteados	363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Costeletas de cebolada com arroz de coentros e legumes ^{6,7}	735	174	2,9	0,6	22,5	0,5	13,9	0,3
Dieta	Costeletas grelhadas com arroz e legumes ^{1,6}	470	98	1,9	0,4	11,0	0,9	16,2	0,4
Legumes	Salada de alface	102	24	0,2	0,0	2,0	1,8	2,7	0,0
Sobremesa	Salada de fruta	250	60	0,0	0,0	14,5	0,0	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de alface ^{7,12}	195	46	0,9	0,1	7,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Massa de peixe com brócolos e cenoura ⁴	302	72	1,2	0,2	5,8	0,7	14,2	0,5
Dieta	Lombinho de pescada com tomate no forno com brócolos e cenoura ⁴	302	72	1,2	0,2	5,8	0,7	14,2	0,5
Legumes	Brócolos e cenoura	105	25	0,4	0,1	2,4	0,9	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	186	44	0,9	0,1	7,3	0,9	1,2	0,1
Prato	Jardineira de Frango	449	106	1,2	0,3	2,1	0,0	23,5	0,3
Dieta	Frango estufado com arroz branco e legumes ^{1,3}	449	106	1,2	0,3	2,1	0,0	23,5	0,3
Legumes	Salada de alface, pepino e tomate	159	38	1,0	0,2	3,4	2,8	2,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	200	47	0,9	0,1	7,6	1,3	1,5	0,1
Prato	Salada de atum ^{4,6,7}	408	97	2,4	0,4	11,1	1,0	7,0	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos	347	83	1,8	0,4	4,0	0,8	13,0	0,4
Legumes	Feijão-verde cozido	101	24	0,2	0,0	3,4	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sábado									
Sopa	Creme de alface ^{7,12}	265	63	1,0	0,1	10,5	1,2	2,4	0,1
Prato	Arroz de aves com salada mista ^{1,3}	738	176	5,6	1,8	21,5	0,7	9,3	0,3
Dieta	Bifinhos de peru grelhados com massa ^{1,3}	388	92	3,0	0,2	7,8	0,7	19,4	0,4
Legumes	Salada mista	363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Domingo									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	198	47	1,0	0,2	7,9	1,1	1,1	0,1
Prato	Filetes no forno com batata e legumes ⁴	418	99	2,4	0,4	12,2	1,1	6,4	0,2
Dieta	Filetes no forno com batata e legumes ⁴	376	89	1,3	0,2	8,1	1,1	6,7	0,3
Legumes	Salada mista	363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, ⁸Frutos de casca rija, 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Itau Ementa

APPC - FARO
A Direção
2024-05-24

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 24 a 30 de junho 2024
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}
Prato	Paloco à Gomes de Sá ⁴
Dieta	Paloco à Gomes de Sá ⁴
Legumes	Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
309	73	1,2	0,3	11,8	1,0	3,1	0,2
757	180	6,7	0,9	19,2	0,7	10,1	0,3
347	83	2,7	0,4	7,9	0,8	13,4	0,4
592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}
Prato	Frango estufado com massa e salada ^{1,3}
Dieta	Frango estufado, simples, com massa e salada ^{1,3}
Legumes	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
195	46	0,9	0,1	7,7	1,0	1,2	0,1
672	159	2,9	0,5	20,0	0,4	12,9	0,3
672	159	2,9	0,5	10,0	0,4	12,9	0,3
131	30	0,3	0,0	4,7	0,9	1,5	0,3
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}
Prato	Lombos de pescada com batata de tomate ⁴
Dieta	Lombo de pescada com batata e legumes ⁴
Legumes	Salada mista com cenoura e couve-flor
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
259	61	1,0	0,2	11,1	1,1	1,6	0,1
397	94	2,4	0,3	11,0	1,0	6,4	0,3
359	85	1,3	0,2	7,1	1,0	6,5	0,3
110	26	0,2	0,0	3,2	2,9	2,0	0,3
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

Sopa	Creme de couve-flor ^{7,12}
Prato	Feijoada
Dieta	Peru grelhado com massa e salada mista ¹²
Legumes	Cenoura e couve-de-bruxelas
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
198	47	0,9	0,1	7,8	1,1	1,3	0,1
738	176	5,6	1,8	21,5	0,7	9,3	0,3
388	92	3,0	0,2	7,8	0,7	19,4	0,4
172	41	0,9	0,2	4,1	3,4	2,5	0,5
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

Sopa	Creme de legumes ^{7,12}
Prato	Arroz de peixe e legumes ^{1,4}
Dieta	Filetes no forno com batata e legumes ^{1,4}
Legumes	Couve flor e cenoura
Sobremesa	Maçã assada

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
191	45	0,9	0,1	7,4	1,2	1,3	0,1
371	88	2,5	0,2	10,8	0,8	7,3	0,2
406	96	1,4	0,3	8,8	1,0	7,3	0,2
172	41	0,9	0,2	4,1	3,4	2,5	0,5
327	78	0,5	0,1	16,7	16,7	0,2	0,0

Sábado

Sopa	Creme de espinafres ^{7,12}
Prato	Esparguete à carbonara ^{1,6,12}
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e legumes
Legumes	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
816	194	7,2	2,8	23,6	1,0	8,4	0,7
681	161	2,1	0,4	11,8	0,6	15,2	0,4
116	28	0,2	0,0	2,5	2,2	3,1	0,3
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Domingo

Sopa	Caldo verde ^{6,7,12}
Prato	Massinha de Peixe ^{1,3,4}
Dieta	Peixe cozido com batata, cenoura e brócolos ^{1,4}
Legumes	Salada
Sobremesa	Gelatina

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
239	57	1,9	0,5	7,9	0,6	1,7	0,3
757	180	6,7	0,9	19,2	0,7	10,1	0,3
347	83	2,7	0,4	7,9	0,8	13,4	0,4
101	24	0,2	0,0	3,4	3,0	1,1	0,4
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Itau Ementa

APPCC FARO
A Direção
2024-05-24

APPCC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 24 a 30 de junho 2024
JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	186	44	0,9	0,1	7,3	0,7	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de frango salteadas com legumes e esparguete ^{1,3}	738	175	5,2	2,0	20,5	1,6	11,1	0,3
Dieta	Tirinhas de frango salteadas com legumes e arroz de cenoura ^{1,3}	799	189	4,1	0,8	15,9	1,6	16,0	0,3
Legumes	Salada de alface	116	28	0,2	0,0	2,5	2,2	3,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	194	46	0,9	0,2	7,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Salmão no forno com batata e legumes ⁴	597	143	10,0	1,9	5,6	0,4	7,4	0,2
Dieta	Salmão no forno com batata e legumes ⁴	597	143	10,0	1,9	2,6	0,4	7,4	0,2
Legumes	Brócolos	107	25	0,4	0,0	2,7	2,4	1,8	0,3
Sobremesa	Salada de fruta ¹²	250	60	0,0	0,0	14,5	0,0	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Vitela estufada com massa farfalle e legumes ¹	927	221	10,3	3,6	17,6	1,2	13,9	0,3
Dieta	Vitela estufada simples com arroz de cenoura ¹	912	218	7,4	3,5	8,6	1,2	13,1	0,3
Legumes	Cenoura com couve lombarda	105	25	0,2	0,0	3,0	2,8	1,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Empadão de pescada e cenoura com legumes ^{3,4,7,12}	357	85	3,8	0,6	7,6	0,6	4,9	0,6
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	439	104	2,3	0,3	2,0	1,2	6,0	0,5
Legumes	Cenoura e feijão-verde	113	27	0,4	0,1	2,4	0,7	2,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	196	47	1,0	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Rolo de carne no forno com massa e salada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	830	198	7,5	3,1	21,8	1,7	10,0	0,8
Dieta	Rolo de carne no forno com massa e legumes ^{1,6,12}	832	198	7,5	3,1	11,6	1,9	10,0	0,9
Legumes	Legumes salteados com azeite e alho	592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Sábado									
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}	172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
Prato	Arroz de peixe com coentros ⁴	597	143	10,0	1,9	5,6	0,4	7,4	0,2
Dieta	Abrótea estufada com batata cozida e legumes ⁴	597	143	10,0	1,9	2,6	0,4	7,4	0,2
Legumes	Salada mista	113	27	0,3	0,1	3,3	2,6	1,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Domingo									
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	201	48	1,0	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Bife de peru de cebolada com massa ^{1,3,6,7}	958	228	9,8	2,7	24,6	2,0	12,3	0,4
Dieta	Bife de peru com massa ^{1,3,6,7}	1013	241	5,6	2,9	10,4	2,1	13,0	0,5
Legumes	Salada mista	120	28	0,1	0,0	3,6	3,3	2,1	0,4
Sobremesa	Doce	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Itau Ementa

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 01 a 07 de julho de 2024
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Almondegas com esparguete e legumes ^{1,3}	687	163	2,0	0,4	12,8	0,6	15,6	0,3
Dieta	Almondegas com arroz branco e legumes ^{1,3}	687	163	2,0	0,4	12,8	0,6	15,6	0,3
Legumes	Salada Alface	363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão ^{7,12}	276	66	1,1	0,1	10,9	0,9	2,6	0,1
Prato	Atum à bráz ^{4,7,12}	429	102	2,2	0,8	13,8	4,4	5,9	0,3
Dieta	Salada de Atum com batata e feijão verde, ovo e legumes ^{4,6,7}	474	113	1,6	0,4	10,1	4,4	6,3	0,3
Legumes	Salada de alface e cenoura	172	41	1,0	0,2	3,6	3,0	2,8	0,3
Sobremesa	Salada de fruta	250	60	0,0	0,0	14,5	0,0	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres ^{7,12}	196	46	1,0	0,2	7,6	1,0	1,2	0,2
Prato	Cubinhos de porco estufados com legumes e arroz branco ^{1,3,12}	714	169	5,0	1,2	18,4	1,4	12,1	0,3
Dieta	Bifinho de porco grelhado com legumes e arroz branco ^{1,3,12}	668	158	2,7	0,5	10,5	1,0	15,5	0,2
Legumes	Salada de alface	111	26	0,6	0,1	1,3	1,1	2,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de Juliana ^{1,3}	172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
Prato	Feijoada de potas ^{6,12,14}	284	68	1,5	0,2	5,9	0,4	7,5	0,3
Dieta	Filetes de pescada no forno com batata cozida e legumes ⁴	366	87	1,2	0,2	2,9	1,0	7,4	0,2
Legumes	Legumes salteados	592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{6,7,12}	239	57	1,9	0,5	7,9	0,6	1,7	0,3
Prato	Jardineira de peru ^{6,12}	776	190	4,4	0,5	19,5	1,2	14,5	0,3
Dieta	Peru estufado simples com arroz de coentros ^{6,12}	676	160	2,4	0,5	7,5	1,2	14,5	0,3
Legumes	Salada de alface e cenoura	145	35	0,6	0,1	3,7	3,2	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Paloco à brás ^{3,4}	623	149	7,2	2,1	13,9	0,6	7,2	0,6
Dieta	Filete de paloco no forno com batata cozida e legumes ⁴	356	84	0,9	0,1	10,9	1,0	7,5	0,2
Legumes	Legumes salteados	363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}	195	46	1,0	0,2	7,6	1,1	1,2	0,1
Prato	Ervilhas com ovos ^{1,3}	729	173	5,2	1,5	15,6	0,2	15,8	0,2
Dieta	Bife de peru com arroz e brócolos ¹	687	163	2,0	0,4	9,8	0,6	15,6	0,3
Legumes	Salada	363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Itau Ementa

APCC FARO
A Direção
2024-05-24

APCC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 01 a 07 de julho de 2024
JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
Prato	Douradinhos com arroz de cenoura e brócolos ⁴	379	90	2,0	0,3	10,5	1,0	6,7	0,4
Dieta	Escamudo no forno com arroz de cenoura e brócolos ⁴	379	90	2,0	0,3	5,5	1,0	6,7	0,4
Legumes	Brócolos	97	23	0,2	0,0	3,3	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Salada de fruta	250	60	0,0	0,0	14,5	0,0	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alface ^{7,12}	197	47	1,0	0,2	7,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com massa e salada ⁷	461	110	5,8	1,9	19,8	0,2	6,8	0,2
Dieta	Bife grelhado com massa e legumes ^{1,3}	687	163	2,0	0,4	9,9	0,6	15,6	0,3
Legumes	Salada mista	97	23	0,2	0,0	3,3	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	259	61	1,0	0,2	11,1	1,1	1,6	0,1
Prato	Pescada à gomes de Sá	606	144	3,3	0,5	17,7	0,5	10,4	0,5
Dieta	Lombinhos de pescada com batata cozida e legumes ⁴	352	83	0,8	0,1	8,4	1,1	6,0	0,3
Legumes	Legumes salteados	592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	196	47	1,0	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Carne de vaca estufada com massa e legumes	561	134	4,5	2,1	6,2	1,0	8,5	0,2
Dieta	Carne de vaca estufada simples com massa e legumes	561	134	4,5	2,1	6,2	1,0	8,5	0,2
Legumes	Salada de alface e cenoura com brócolos e cenoura cozidos	111	26	0,3	0,0	2,8	2,5	1,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	194	46	1,0	0,2	7,5	1,0	1,2	0,2
Prato	Arroz de potas ¹⁴	775	184	3,6	0,5	25,6	0,3	11,8	0,3
Dieta	Cavala de conserva com batata cozida, ovo e brócolos ⁴	644	153	2,2	0,5	10,2	0,6	11,4	0,4
Legumes	Salada mista com legumes cozidos	97	23	0,2	0,0	3,3	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sábado									
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	209	50	1,0	0,2	8,0	1,1	1,5	0,1
Prato	Febras de cebolada, massa tagliatelle e salada ^{1,6}	714	169	5,0	1,2	18,4	1,4	12,1	0,3
Dieta	Febras grelhadas com arroz branco e legumes ^{1,6}	499	119	2,7	1,5	7,2	1,1	15,2	0,4
Legumes	Salada de alface e cenoura com feijão-verde cozido	118	28	0,2	0,1	3,5	2,8	1,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Domingo									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	195	46	1,0	0,2	7,6	1,1	1,2	0,1
Prato	Filetes de salmão no forno com batata assada e legumes cozidos ⁴	444	106	2,9	0,4	12,1	1,0	7,1	0,3
Dieta	Filetes de salmão no forno com batata e legumes ⁴	347	83	2,1	0,4	6,4	0,8	13,0	0,4
Legumes	Salada de cenoura com couve-flor	133	32	0,2	0,0	3,6	3,1	2,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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, ⁸Frutos de casca rija, 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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