

Itau Ementa

APPC - FARO

A Direção

2024/08/30

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 02 a 08 de setembro 2024

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e ervilhas ^{7,12}	186	44	0,9	0,1	7,3	0,7	1,2	0,1
Prato	Arroz de pescada com coentros ^{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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 tomate 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{6,7,12}	191	45	0,9	0,2	7,6	0,9	1,2	0,1
Prato	Migas de paloco à brás com salada mista ^{4,7,12}	860	206	12,9	4,3	10,3	0,8	11,8	1,0
Dieta	Lombinhos de fogueiro 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

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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 macarrão e 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

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

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

A Direção
\$ause
2024/08/30

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 09 a 15 de setembro 2024
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Brócolos e abóbora ^{7,12}	198	47	1,0	0,2	7,9	1,1	1,1	0,1
Prato	Frango no forno com arroz de tomate	428	102	2,4	0,6	5,6	0,8	14,9	0,4
Dieta	Frango no forno com batata assada	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de nabiças ^{7,12}	172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
Prato	Bacalhau fresco no forno com batata assada e cenoura cozida	529	125	1,0	0,1	15,2	1,1	12,4	1,8
Dieta	Bacalhau fresco no forno com batata assada e cenoura cozida	529	112	1,0	0,1	9,2	1,1	12,4	1,8
Legumes	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 assados ^{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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	196	47	1,0	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada 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 pescada 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 grelhado com massa 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

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

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





Ementa

APPC - FARO
A Direção
2024/08/30

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 16 a 22 de setembro 2024
ALMOÇO

Segunda

		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}	309	73	1,2	0,3	11,8	1,0	3,1	0,2
Prato	Paloco à Gomes de Sá ⁴	757	180	6,7	0,9	19,2	0,7	10,1	0,3
Dieta	Bacalhau fresco cozido com legumes e ovo cozido	347	83	2,7	0,4	7,9	0,8	13,4	0,4
Legumes	Legumes salteados	592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
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 feijão verde ^{7,12}	195	46	0,9	0,1	7,7	1,0	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com massa e salada ^{1,3}	672	159	2,9	0,5	20,0	0,4	12,9	0,3
Dieta	Frango estufado, simples, com massa e salada ^{1,3}	672	159	2,9	0,5	10,0	0,4	12,9	0,3
Legumes	Salada mista	131	30	0,3	0,0	4,7	0,9	1,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	259	61	1,0	0,2	11,1	1,1	1,6	0,1
Prato	Lombos de pescada com batata e legumes ⁴	397	94	2,4	0,3	11,0	1,0	6,4	0,3
Dieta	Lombo de pescada com batata e legumes ⁴	359	85	1,3	0,2	7,1	1,0	6,5	0,3
Legumes	Salada mista com cenoura e couve-flor	110	26	0,2	0,0	3,2	2,9	2,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor ^{7,12}	198	47	0,9	0,1	7,8	1,1	1,3	0,1
Prato	Tirinhas de peru de cebolada c/ puré de bat. misto (batata e brócolos)	738	176	5,6	1,8	21,5	0,7	9,3	0,3
Dieta	Peru grelhado com massa e salada mista ¹²	388	92	3,0	0,2	7,8	0,7	19,4	0,4
Legumes	Salada mista	172	41	0,9	0,2	4,1	3,4	2,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	191	45	0,9	0,1	7,4	1,2	1,3	0,1
Prato	Arroz de peixe e legumes ^{1,4}	371	88	2,5	0,2	10,8	0,8	7,3	0,2
Dieta	Filetes de peixe no forno com batata e legumes ^{1,4}	406	96	1,4	0,3	8,8	1,0	7,3	0,2
Legumes	Couve flor e cenoura	172	41	0,9	0,2	4,1	3,4	2,5	0,5
Sobremesa	Maçã assada	327	78	0,5	0,1	16,7	16,7	0,2	0,0

Sábado

		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres ^{7,12}	190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer de aves grelhado com arroz e salada ^{1,6,12}	816	194	7,2	2,8	23,6	1,0	8,4	0,7
Dieta	Bife de frango grelhado com massa e legumes	681	161	2,1	0,4	11,8	0,6	15,2	0,4
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

Domingo

		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	Massinha de Peixe ^{1,3,4}	757	180	6,7	0,9	19,2	0,7	10,1	0,3
Dieta	Pescada no forno com batata assada e legumes ^{1,4}	347	83	2,7	0,4	7,9	0,8	13,4	0,4
Legumes	Salada	101	24	0,2	0,0	3,4	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Gelatina	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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Itau Ementa

APPC - FARO
A Direção
Fonseca

2024/08/30

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 23 a 29 de setembro de 2024
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}	190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Almondégas com esparguete e legumes ^{1,3}	687	163	2,0	0,4	12,8	0,6	15,6	0,3
Dieta	Almondégas 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)	Líp. (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	Pescada no forno com batata cozida e legumes	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)	Líp. (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	Arroz à valenciana	714	169	5,0	1,2	18,4	1,4	12,1	0,3
Dieta	Bifinho de porco grelhado com legumes e massa ^{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)	Líp. (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)	Líp. (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)	Líp. (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 massa 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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças ^{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 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
Jorge
2024/08/30

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 02 a 08 de setembro de 2024
JANTAR

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	194	46	0,9	0,2	7,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Lasanha (carne de porco) ^{1,3,6,7,12}	1018	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
Dieta	Bifinho de porco 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Massa de salmão	757	180	6,7	0,9	19,2	0,7	10,1	0,3
Dieta	Salmão no forno com batata cozida e brócolos	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 esparguete ^{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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3}	172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
Prato	Lombinhos de pescada no forno com batata assada e legumes assados ⁴	417	99	3,1	0,4	10,4	1,0	6,6	0,3
Dieta	Lombinhos de pescada 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

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

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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	198	47	1,0	0,2	7,9	1,1	1,1	0,1
Prato	Gratinado de massa com frango e salada ^{1,6}	558	134	8,6	2,8	5,6	0,4	8,2	0,3
Dieta	Frango estufado 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 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
A. J. Seise
2024/08/30

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE

Semana de 09 a 15 de setembro de 2024

JANTAR

Segunda

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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião ^{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

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

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

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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombardo ^{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

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





Ementa

Anuse
2024/08/30

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 16 a 22 de setembro 2024
JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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	Frango de fricassé com arroz branco e salada ^{1,3}	738	175	5,2	2,0	20,5	1,6	11,1	0,3
Dieta	Tirinhas de frango salteadas com legumes e massa ^{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	Bacalhau fresco no forno com batata e legumes ⁴	597	143	10,0	1,9	5,6	0,4	7,4	0,2
Dieta	Bacalhau fresco 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	Almôndegas de aves estufadas com puré de batata	927	221	10,3	3,6	17,6	1,2	13,9	0,3
Dieta	Almôndegas de aves estufadas com arroz de cenoura	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 massa 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, 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 imprevisíveis.

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
2024/08/30

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 23 a 29 de setembro de 2024
JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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	Pescada no forno com batata 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 porco estufada com massa	561	134	4,5	2,1	6,2	1,0	8,5	0,2
Dieta	Carne de porco estufada simples com massa	561	134	4,5	2,1	6,2	1,0	8,5	0,2
Legumes	Salada de alface e cenoura	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 com massa 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 courgette e 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 imprevisíveis.

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

