



Ementa

APPC - FARO

A Direção

Julse
2024-09-25

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 30 setembro a 06 de outubro 2024

ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de cenoura e ervilhas ^{7,12}
Prato	Arroz de pescada com coentros ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Dieta	Lombos de pescada no forno com batata e legumes ^{4,5,6,7}
Legumes	Cenoura e couve-flor
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}
Prato	Strogonoff de peru com esparguete e salada mista ^{1,3,7}
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de tomate e salada mista ^{1,3}
Legumes	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Caldo verde ^{6,7,12}
Prato	Migas de paloco à brás com salada mista ^{4,7,12}
Dieta	Lombinhos de fogonero com batata e legumes ^{4,7,12}
Legumes	Salada mista
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quinta

Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}
Prato	Bifinho de frango grelhado com massa e legumes
Dieta	Bifinho de frango grelhado com massa e legumes
Legumes	Salada de alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}
Prato	Douradinhos com arroz de cenoura ⁴
Dieta	Douradinhos com macarrão e cenoura ⁴
Legumes	Salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}
Prato	Massinha de aves com cenoura e ervilhas ^{1,3}
Dieta	Frango estufado simples com massa cotovelo e legumes ^{1,3}
Legumes	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}
Prato	Empadão de atum com legumes ⁴
Dieta	Atum com batata cozida, ovo e cenoura
Legumes	Feijão Verde
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
186	44	0,9	0,1	7,3	0,7	1,2	0,1
388	82	3,0	0,2	6,3	0,4	6,6	0,3
308	73	2,0	0,3	1,0	0,9	12,5	0,4
129	31	0,1	0,0	3,7	3,2	2,6	0,5
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
199	47	0,9	0,1	7,5	1,2	1,5	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
139	32	0,2	0,0	5,0	0,8	1,6	0,3
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
191	45	0,9	0,2	7,6	0,9	1,2	0,1
860	206	12,9	4,3	10,3	0,8	11,8	1,0
347	83	2,7	0,4	3,9	0,8	13,4	0,4
110	26	0,2	0,0	3,2	2,9	2,0	0,3
410	96	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
194	46	0,9	0,1	7,5	1,2	1,4	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
111	26	0,3	0,0	2,8	2,5	1,8	0,3
441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
186	44	0,9	0,1	7,3	0,9	1,2	0,1
580	168	3,0	1,1	6,4	1,3	14,8	1,6
580	138	3,0	1,1	3,4	1,3	14,8	1,6
95	23	0,2	0,0	2,8	2,4	1,4	0,4
110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
204	48	1,0	0,1	8,2	0,8	1,1	0,1
428	102	1,4	0,6	2,6	0,8	14,9	0,4
428	102	1,4	0,6	2,6	0,8	14,9	0,4
114	27	0,6	0,1	1,9	1,6	2,5	0,3
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
195	46	0,9	0,1	7,7	1,0	1,2	0,1
388	82	3,0	0,2	6,3	0,4	6,6	0,3
325	77	2,0	0,3	15,9	0,8	13,5	0,4
137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	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, 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
Sus
2024-09-25

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 30 setembro a 06 de outubro 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 (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									
Sopa	Sopa de espinafres ^{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									
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 branco ^{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	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									
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	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	Brócolos	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

A Direção
Jorge
 2024-09-25

APPC - Faro - Lar Resid.
 RESTAURANTE
 Semana de 07 a 13 de outubro 2024
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de Brócolos e abóbora ^{7,12}
Prato	Frango no forno com arroz de tomate
Dieta	Frango no forno com batata assada
Legumes	Salada de alface e cenoura
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
198	47	1,0	0,2	7,9	1,1	1,1	0,1
428	102	2,4	0,6	5,6	0,8	14,9	0,4
428	102	2,4	0,6	5,6	0,8	14,9	0,4
119	28	0,6	0,1	1,9	1,6	2,7	0,3
411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

Terça

Sopa	Creme de nabijas ^{7,12}
Prato	Bacalhau fresco no forno com batata assada e cenoura cozida
Dieta	Bacalhau fresco no forno com puré rosado (batata e cenoura)
Legumes	Cenoura
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
529	125	1,0	0,1	15,2	1,1	12,4	1,8
529	112	1,0	0,1	9,2	1,1	12,4	1,8
116	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,1	0,6
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa
Dieta	Hambúrguer grelhado com esparguete e legumes assados ^{1,3,6,12}
Legumes	Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
194	46	0,9	0,2	7,7	0,9	1,2	0,1
552	132	5,3	0,0	5,5	0,6	15,4	0,2
552	132	5,3	0,0	5,5	0,6	15,4	0,2
592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Filetes de pescada no forno com batata cozida e legumes ⁴
Dieta	Filetes de pescada no forno com batata cozida e legumes ⁴
Legumes	Salada mista
Sobremesa	Maçã assada

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
196	47	1,0	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
333	99	2,2	0,4	18,6	0,7	10,8	0,6
333	79	2,2	0,4	9,3	0,7	10,8	0,6
363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
327	78	0,5	0,1	16,7	16,7	0,2	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}
Prato	Peru de cebolada com arroz de cenoura e legumes ^{1,3}
Dieta	Bife de peru grelhado com massa e legumes ^{1,3}
Legumes	Salada mista com cenoura
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
194	46	1,0	0,2	7,5	1,0	1,2	0,2
755	180	7,9	2,2	16,0	0,7	10,7	0,2
675	162	5,7	3,3	10,1	0,8	13,9	0,4
92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,8	0,4
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sábado

Sopa	Creme de curgete e abóbora ^{7,12}
Prato	Massa Tricolor com cavala em conserva e legumes ⁴
Dieta	Massa Tricolor com cavala em conserva e legumes ⁴
Legumes	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
196	47	1,0	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
637	151	2,9	0,5	18,7	0,3	12,4	0,4
347	83	2,7	0,4	8,9	0,8	13,4	0,4
114	27	0,6	0,1	1,9	1,6	2,5	0,3
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Domingo

Sopa	Caldo verde ^{6,7,12}
Prato	Febras de porco grelhadas com arroz de feijão
Dieta	Febras de porco grelhadas com massa e legumes ^{1,3,6,12}
Legumes	Cenoura e feijão-verde cozido
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
195	46	1,0	0,2	7,6	1,1	1,2	0,1
594	142	6,6	1,8	11,7	0,8	8,3	0,2
692	166	6,6	3,5	7,0	0,8	14,7	0,4
101	24	0,2	0,0	3,4	3,0	1,1	0,4
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

2024-09-24

Itau Ementa

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 07 a 13 de outubro 2024
JANTAR

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}
Prato	Fogonero no forno com puré de batata e legumes ^{4,7,12}
Dieta	Fogonero no forno com batata e legumes ⁴
Legumes	Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}
Prato	Costeletas de cebolada com arroz de coentros e legumes ^{6,7}
Dieta	Costeletas grelhadas com arroz e legumes ^{1,6}
Legumes	Salada de alface
Sobremesa	Salada de fruta

Quarta

Sopa	Creme de alface ^{7,12}
Prato	Massa de peixe com brócolos e cenoura ⁴
Dieta	Lombinho de pescada com tomate no forno com brócolos e cenoura ⁴
Legumes	Brócolos e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}
Prato	Jardineira de Frango
Dieta	Frango estufado com arroz branco e legumes ^{1,3}
Legumes	Salada de alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}
Prato	Salada de atum ^{4,6,7}
Dieta	Arroz de tamboril
Legumes	Feijão-verde cozido
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de couve lombardo ^{7,12}
Prato	Arroz de aves com salada mista ^{1,3}
Dieta	Bifinhos de peru grelhados com massa ^{1,3}
Legumes	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato	Filetes no forno com batata e legumes ⁴
Dieta	Filetes no forno com batata e legumes ⁴
Legumes	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
194	46	1,0	0,2	7,5	1,0	1,2	0,2
240	57	0,3	0,1	6,7	0,4	6,6	0,3
303	72	1,2	0,2	3,8	0,8	14,3	0,3
363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
735	174	2,9	0,6	22,5	0,5	13,9	0,3
470	98	1,9	0,4	11,0	0,9	16,2	0,4
102	24	0,2	0,0	2,0	1,8	2,7	0,0
250	60	0,0	0,0	14,5	0,0	0,5	0,0
195	46	0,9	0,1	7,7	0,9	1,2	0,1
302	72	1,2	0,2	5,8	0,7	14,2	0,5
302	72	1,2	0,2	5,8	0,7	14,2	0,5
105	25	0,4	0,1	2,4	0,9	1,9	0,3
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
186	44	0,9	0,1	7,3	0,9	1,2	0,1
449	106	1,2	0,3	2,1	0,0	23,5	0,3
449	106	1,2	0,3	2,1	0,0	23,5	0,3
159	38	1,0	0,2	3,4	2,8	2,6	0,3
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
200	47	0,9	0,1	7,6	1,3	1,5	0,1
408	97	2,4	0,4	11,1	1,0	7,0	0,2
347	83	1,8	0,4	4,0	0,8	13,0	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
265	63	1,0	0,1	10,5	1,2	2,4	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
363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
198	47	1,0	0,2	7,9	1,1	1,1	0,1
418	99	2,4	0,4	12,2	1,1	6,4	0,2
376	89	1,3	0,2	8,1	1,1	6,7	0,3
363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
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

APPC - FARO

A Direção

Jorge
2024-09-23

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 14 a 20 de outubro 2024
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}
Prato	Paloco à Gomes de Sá ⁴
Dieta	Bacalhau fresco cozido com legumes e ovo cozido
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 feijão verde ^{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 e legumes 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	Tirinhas de peru de cebolada c/ puré de bat. misto (batata e brócolos)
Dieta	Peru grelhado com massa e salada mista ¹²
Legumes	Salada mista
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	Feijoada de Potas. Arroz de peixe e legumes ^{1,4}
Dieta	Filetes de peixe 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	Hambúrguer de aves grelhado com arroz e salada ^{1,6,12}
Dieta	Bife de frango grelhado com massa 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	Pescada no forno com batata assada e legumes ^{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 contém 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

2024-09-25

Vitau Ementa

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 14 a 20 de outubro 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	Peixe espada no forno com arroz de tomate.	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	Crema 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	Crema 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 imprevistos.

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





Ementa

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 21 a 27 de outubro 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	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)	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 brás ^{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	Arroz de peixe e legumes ^{1,4}	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 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 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 - Lar Resid.
RESTAURANTE

Semana de 21 a 27 de outubro 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, 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

