

APPC - Faro - Lar Resid.  
RESTAURANTE  
Semana de 4 de Agosto a 10 de Agosto 2025  
ALMOÇO

**Segunda**

|           |                                                                    |         |           |          |             |        |            |           |         |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>                                  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Prato     | Lombos de pescada no forno com batata e legumes <sup>4,5,6,7</sup> | 186     | 44        | 0,9      | 0,1         | 7,3    | 0,7        | 1,2       | 0,1     |
| Dieta     | Lombos de pescada no forno com batata e legumes <sup>4,5,6,7</sup> | 308     | 73        | 2,0      | 0,3         | 1,0    | 0,9        | 12,5      | 0,4     |
| Legumes   | Cenoura e couve-flor                                               | 308     | 73        | 2,0      | 0,3         | 1,0    | 0,9        | 12,5      | 0,4     |
| Sobremesa | Fruta da época                                                     | 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     |

**Terça**

|           |                                                          |         |           |          |             |        |            |           |         |
|-----------|----------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Creme de abóbora <sup>7,12</sup>                         | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Prato     | Strogonoff de peru com arroz e salada mista <sup>7</sup> | 199     | 47        | 0,9      | 0,1         | 7,5    | 1,2        | 1,5       | 0,1     |
| Dieta     | Bife de peru grelhado com arroz e legumes                | 672     | 159       | 2,9      | 0,5         | 20,0   | 0,4        | 12,9      | 0,3     |
| Legumes   | Salada de alface e tomate                                | 672     | 159       | 2,9      | 0,5         | 10,0   | 0,4        | 12,9      | 0,3     |
| Sobremesa | Fruta da época                                           | 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     |

**Quarta**

|           |                                                              |         |           |          |             |        |            |           |         |
|-----------|--------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Caldo verde <sup>6,7,12</sup>                                | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Prato     | Atum à brás com salada mista <sup>4,7,12</sup>               | 191     | 45        | 0,9      | 0,2         | 7,6    | 0,9        | 1,2       | 0,1     |
| Dieta     | Lombinhos de fogonero com batata e legumes <sup>4,7,12</sup> | 860     | 206       | 12,9     | 4,3         | 10,3   | 0,8        | 11,8      | 1,0     |
| Legumes   | Salada mista                                                 | 347     | 83        | 2,7      | 0,4         | 3,9    | 0,8        | 13,4      | 0,4     |
| Sobremesa | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                             | 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     |

**Quinta**

|           |                                                         |         |           |          |             |        |            |           |         |
|-----------|---------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>                      | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Prato     | Bifinho de frango estufado com arroz de grelos e salada | 194     | 46        | 0,9      | 0,1         | 7,5    | 1,2        | 1,4       | 0,1     |
| Dieta     | Bifinho de frango grelhado com massa penne e legumes    | 738     | 176       | 5,6      | 1,8         | 21,5   | 0,7        | 9,3       | 0,3     |
| Legumes   | Salada de alface e cenoura                              | 388     | 92        | 3,0      | 0,2         | 7,8    | 0,7        | 19,4      | 0,4     |
| Sobremesa | Fruta da época                                          | 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     |

**Sexta**

|           |                                                               |         |           |          |             |        |            |           |         |
|-----------|---------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Juliana de legumes <sup>7,12</sup>                            | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Prato     | Douradinhos com arroz de cenoura e salada <sup>4</sup>        | 186     | 44        | 0,9      | 0,1         | 7,3    | 0,9        | 1,2       | 0,1     |
| Dieta     | Lombinho de abrótea com puré de batata e cenoura <sup>4</sup> | 580     | 168       | 3,0      | 1,1         | 6,4    | 1,3        | 14,8      | 1,6     |
| Legumes   | Salada de alface e tomate                                     | 580     | 138       | 3,0      | 1,1         | 3,4    | 1,3        | 14,8      | 1,6     |
| Sobremesa | Fruta da época                                                | 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     |

**Sábado**

|           |                                                            |         |           |          |             |        |            |           |         |
|-----------|------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>                          | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Prato     | Massinha de aves com salada <sup>1,3</sup>                 | 204     | 48        | 1,0      | 0,1         | 8,2    | 0,8        | 1,1       | 0,1     |
| Dieta     | Frango estufado simples com massa e legumes <sup>1,3</sup> | 428     | 102       | 1,4      | 0,6         | 2,6    | 0,8        | 14,9      | 0,4     |
| Legumes   | Salada mista                                               | 428     | 102       | 1,4      | 0,6         | 2,6    | 0,8        | 14,9      | 0,4     |
| Sobremesa | Fruta da época                                             | 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     |

**Domingo**

|           |                                          |         |           |          |             |        |            |           |         |
|-----------|------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Prato     | Empadão de atum com legumes <sup>4</sup> | 195     | 46        | 0,9      | 0,1         | 7,7    | 1,0        | 1,2       | 0,1     |
| Dieta     | Atum com batata cozida, ovo e cenoura    | 388     | 82        | 3,0      | 0,2         | 6,3    | 0,4        | 6,6       | 0,3     |
| Legumes   | Feijão Verde                             | 325     | 77        | 2,0      | 0,3         | 15,9   | 0,8        | 13,5      | 0,4     |
| Sobremesa | Fruta da época                           | 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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

2025-07-30

APPC - Faro - Lar Resid.  
RESTAURANTE

Semana de 4 de Agosto a 10 de Agosto 2025

## JANTAR

### Segunda

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>                              | 194        | 46           | 0,9         | 0,2            | 7,7       | 0,9           | 1,2          | 0,1        |
| Prato     | Lasanha (carne de porco) <sup>1,3,6,7,12</sup>                    | 1018       | 243          | 10,6        | 3,4            | 21,8      | 1,0           | 13,5         | 0,2        |
| Dieta     | Bifinho de porco grelhado com esparguete e legumes <sup>1,3</sup> | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|----------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>           | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de grelos <sup>7,12</sup>                              | 194        | 46           | 0,9         | 0,1            | 7,5       | 1,0           | 1,3          | 0,1        |
| Prato     | Empadão de carne com arroz e salada mista <sup>1,3,12</sup> | 714        | 169          | 5,0         | 1,2            | 18,4      | 1,4           | 12,1         | 0,3        |
| Dieta     | Carne estufada simples com massa fusilli <sup>1,3,12</sup>  | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Crema de cenoura <sup>1,3</sup>                                                   | 172        | 41           | 0,4         | 0,1            | 5,8       | 0,4           | 3,3          | 0,2        |
| Prato     | Lombinhos de pescada no forno com puré de batata e legumes assados <sup>4,7</sup> | 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 <sup>4</sup>            | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de nabos <sup>7,12</sup>                                             | 196        | 47           | 1,0         | 0,1            | 7,9       | 1,1           | 1,1          | 0,1        |
| Prato     | Jardineira de porco (cubos) com 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 <sup>1,3</sup> | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Crema de alface <sup>7,12</sup>                            | 196        | 47           | 1,0         | 0,2            | 7,9       | 0,8           | 1,1          | 0,1        |
| Prato     | Pescada panada com arroz de legumes <sup>1,3,4</sup>       | 358        | 85           | 1,3         | 0,3            | 9,1       | 0,9           | 8,5          | 0,3        |
| Dieta     | Pescada no forno com puré de batata e legumes <sup>4</sup> | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>                                     | 198        | 47           | 1,0         | 0,2            | 7,9       | 1,1           | 1,1          | 0,1        |
| Prato     | Gratinado de massa com frango e salada <sup>1,6</sup>                    | 558        | 134          | 8,6         | 2,8            | 5,6       | 0,4           | 8,2          | 0,3        |
| Dieta     | Frango estufado simples com massa penne e legumes cozidos <sup>1,6</sup> | 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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



APPC - Faro - Lar Resid.  
RESTAURANTE  
Semana de 11 de Agosto a 17 de Agosto de 2025  
ALMOÇO

**Segunda**

|           |                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de Brócolos <sup>7,12</sup>                          | 198        | 47           | 1,0         | 0,2            | 7,9       | 1,1           | 1,1          | 0,1        |
| Prato     | Frango no forno com batata assada e salada                 | 428        | 102          | 2,4         | 0,6            | 5,6       | 0,8           | 14,9         | 0,4        |
| Dieta     | Frango no forno com massa fusilli e legumes <sup>1,3</sup> | 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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                           | 411        | 97           | 0,0         | 0,0            | 21,8      | 21,6          | 2,3          | 0,8        |

**Terça**

|           |                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de nabijas <sup>7,12</sup>                        | 172        | 41           | 0,4         | 0,1            | 5,8       | 0,4           | 3,3          | 0,2        |
| Prato     | Salada de atum <sup>4,6,7</sup>                         | 408        | 97           | 2,4         | 0,4            | 11,1      | 1,0           | 7,0          | 0,2        |
| Dieta     | Salada de atum (batata, cenoura, atum) <sup>4,6,7</sup> | 408        | 97           | 2,4         | 0,4            | 11,1      | 1,0           | 7,0          | 0,2        |
| Legumes   | Feijão-verde cozido                                     | 101        | 24           | 0,2         | 0,0            | 3,4       | 3,0           | 1,1          | 0,4        |
| Sobremesa | Fruta da época                                          | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

**Quarta**

|           |                                                                  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>                             | 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 <sup>1,3,6,12</sup> | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de cenoura <sup>7,12</sup>                                        | 196        | 47           | 1,0         | 0,2            | 7,9       | 0,8           | 1,1          | 0,1        |
| Prato     | Filetes de pescada no forno com puré de batata e legumes <sup>4,7</sup> | 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 <sup>4</sup>    | 333        | 79           | 2,2         | 0,4            | 9,3       | 0,7           | 10,8         | 0,6        |
| Legumes   | Feijão verde                                                            | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|----------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>                             | 194        | 46           | 1,0         | 0,2            | 7,5       | 1,0           | 1,2          | 0,2        |
| Prato     | Peru de cebolada com arroz de cenoura e legumes <sup>1,3</sup> | 755        | 180          | 7,9         | 2,2            | 16,0      | 0,7           | 10,7         | 0,2        |
| Dieta     | Bife de peru grelhado com massa e legumes <sup>1,3</sup>       | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de curgete <sup>7,12</sup>                                     | 196        | 47           | 1,0         | 0,2            | 7,9       | 0,8           | 1,1          | 0,1        |
| Prato     | Empadão de cavala em conserva, com cenoura e espinafres <sup>4</sup> | 637        | 151          | 2,9         | 0,5            | 18,7      | 0,3           | 12,4         | 0,4        |
| Dieta     | Empadão de cavala em conserva, com cenoura e espinafres <sup>4</sup> | 347        | 83           | 2,7         | 0,4            | 8,9       | 0,8           | 13,4         | 0,4        |
| Legumes   | Salada de alface                                                     | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Caldo verde <sup>6,7,12</sup>                                              | 195        | 46           | 1,0         | 0,2            | 7,6       | 1,1           | 1,2          | 0,1        |
| Prato     | Febras de porco grelhadas com arroz de tomate                              | 594        | 142          | 6,6         | 1,8            | 11,7      | 0,8           | 8,3          | 0,2        |
| Dieta     | Febras de porco grelhadas com massa farfalle e legumes <sup>1,3,6,12</sup> | 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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                           | 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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

APPC - Faro - Lar Resid.  
RESTAURANTE

Semana de 11 de Agosto a 17 de Agosto de 2025

JANTAR

**Segunda**

|           |                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>                  | 194        | 46           | 1,0         | 0,2            | 7,5       | 1,0           | 1,2          | 0,2        |
| Prato     | Fogonero no forno com arroz e legumes <sup>4</sup>  | 240        | 57           | 0,3         | 0,1            | 6,7       | 0,4           | 6,6          | 0,3        |
| Dieta     | Fogonero no forno com batata e legumes <sup>4</sup> | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de agrião <sup>7,12</sup>                                     | 190        | 45           | 0,9         | 0,1            | 7,5       | 0,8           | 1,2          | 0,1        |
| Prato     | Costeletas de cebolada com arroz de coentros salada <sup>6,7</sup> | 735        | 174          | 2,9         | 0,6            | 22,5      | 0,5           | 13,9         | 0,3        |
| Dieta     | Costeletas grelhadas com massa penne e legumes <sup>1,6</sup>      | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de alface <sup>7,12</sup>                                                               | 195        | 46           | 0,9         | 0,1            | 7,7       | 0,9           | 1,2          | 0,1        |
| Prato     | Lombinho de pescada com tomate no forno com batata assada com brócolos e cenoura <sup>4</sup> | 302        | 72           | 1,2         | 0,2            | 5,8       | 0,7           | 14,2         | 0,5        |
| Dieta     | Lombinho de pescada no forno com batata assada <sup>4</sup>                                   | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>                          | 186        | 44           | 0,9         | 0,1            | 7,3       | 0,9           | 1,2          | 0,1        |
| Prato     | Jardineira de Frango com salada                           | 449        | 106          | 1,2         | 0,3            | 2,1       | 0,0           | 23,5         | 0,3        |
| Dieta     | Frango estufado com arroz branco e legumes <sup>1,3</sup> | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Juliana de legumes <sup>7,12</sup>                                         | 200        | 47           | 0,9         | 0,1            | 7,6       | 1,3           | 1,5          | 0,1        |
| Prato     | Bacalhau fresco no forno com batata assada e cenoura cozida <sup>4</sup>   | 529        | 125          | 1,0         | 0,1            | 15,2      | 1,1           | 12,4         | 1,8        |
| Dieta     | Bacalhau fresco no forno com puré rosado (batata e cenoura) <sup>4,7</sup> | 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                                                             | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |

**Sábado**

|           |                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa abóbora <sup>7,12</sup>                                  | 265        | 63           | 1,0         | 0,1            | 10,5      | 1,2           | 2,4          | 0,1        |
| Prato     | Arroz de aves com salada mista <sup>1,3</sup>                 | 738        | 176          | 5,6         | 1,8            | 21,5      | 0,7           | 9,3          | 0,3        |
| Dieta     | Tirinhas de peru salteadas com massa e legumes <sup>1,3</sup> | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>                                  | 198        | 47           | 1,0         | 0,2            | 7,9       | 1,1           | 1,1          | 0,1        |
| Prato     | Filetes no forno com tomate e cebola com batata salteada <sup>4</sup> | 418        | 99           | 2,4         | 0,4            | 12,2      | 1,1           | 6,4          | 0,2        |
| Dieta     | Filetes no forno com batata cozida e legumes <sup>4</sup>             | 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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



APPC - Faro - Lar Resid.  
RESTAURANTE  
Semana de 18 de Agosto a 24 de Agosto de 2025  
ALMOÇO

**Segunda**

|           |                                                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de agrião <sup>7,12</sup>                                              | 309        | 73           | 1,2         | 0,3            | 11,8      | 1,0           | 3,1          | 0,2        |
| Prato     | Paloco à Gomes de Sá <sup>4</sup>                                           | 757        | 180          | 6,7         | 0,9            | 19,2      | 0,7           | 10,1         | 0,3        |
| Dieta     | Bacalhau fresco cozido com batata cozida, legumes e ovo cozido <sup>3</sup> | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de feijão verde <sup>7,12</sup>                       | 195        | 46           | 0,9         | 0,1            | 7,7       | 1,0           | 1,2          | 0,1        |
| Prato     | Frango estufado com arroz e salada <sup>1,3</sup>          | 672        | 159          | 2,9         | 0,5            | 20,0      | 0,4           | 12,9         | 0,3        |
| Dieta     | Frango estufado simples, com massa e salada <sup>1,3</sup> | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de abóbora <sup>7,12</sup>                           | 259        | 61           | 1,0         | 0,2            | 11,1      | 1,1           | 1,6          | 0,1        |
| Prato     | Lombos de pescada com batata assada e legumes <sup>4</sup> | 397        | 94           | 2,4         | 0,3            | 11,0      | 1,0           | 6,4          | 0,3        |
| Dieta     | Lombo de pescada com arroz e legumes <sup>4</sup>          | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de couve-flor <sup>7,12</sup>                  | 198        | 47           | 0,9         | 0,1            | 7,8       | 1,1           | 1,3          | 0,1        |
| Prato     | Tirinhas de peru de cebolada c/ arroz                | 738        | 176          | 5,6         | 1,8            | 21,5      | 0,7           | 9,3          | 0,3        |
| Dieta     | Peru grelhado com massa e salada mista <sup>12</sup> | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de alface <sup>7,12</sup>                               | 191        | 45           | 0,9         | 0,1            | 7,4       | 1,2           | 1,3          | 0,1        |
| Prato     | Feijoada de Potas <sup>1,4</sup>                              | 371        | 88           | 2,5         | 0,2            | 10,8      | 0,8           | 7,3          | 0,2        |
| Dieta     | Filetes de peixe no forno com batata e legumes <sup>1,4</sup> | 406        | 96           | 1,4         | 0,3            | 8,8       | 1,0           | 7,3          | 0,2        |
| Legumes   | Salada de alface                                              | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de espinafres <sup>7,12</sup>                                   | 190        | 45           | 0,9         | 0,1            | 7,5       | 0,8           | 1,2          | 0,1        |
| Prato     | Hambúrguer de aves grelhado com esparguete e salada <sup>1,6,12</sup> | 816        | 194          | 7,2         | 2,8            | 23,6      | 1,0           | 8,4          | 0,7        |
| Dieta     | Bife de frango grelhado com arroz 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Caldo verde <sup>6,7,12</sup>                               | 239        | 57           | 1,9         | 0,5            | 7,9       | 0,6           | 1,7          | 0,3        |
| Prato     | Massinha de Peixe <sup>1,3,4</sup>                          | 757        | 180          | 6,7         | 0,9            | 19,2      | 0,7           | 10,1         | 0,3        |
| Dieta     | Pescada no forno com batata assada e legumes <sup>1,4</sup> | 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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

APPC - Faro - Lar Resid.  
RESTAURANTE  
Semana de 18 de Agosto a 24 de Agosto de 2025  
JANTAR

**Segunda**

|           |                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de curgete <sup>7,12</sup>         | 186        | 44           | 0,9         | 0,1            | 7,3       | 0,7           | 1,2          | 0,1        |
| Prato     | Empadão de frango (de arroz) com salada | 738        | 175          | 5,2         | 2,0            | 20,5      | 1,6           | 11,1         | 0,3        |
| Dieta     | Empadão de frango (de arroz) com salada | 738        | 175          | 5,2         | 2,0            | 20,5      | 1,6           | 11,1         | 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**

|           |                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>                   | 194        | 46           | 0,9         | 0,2            | 7,7       | 0,9           | 1,2          | 0,1        |
| Prato     | Peixe espada no forno com batata salteada <sup>4</sup> | 597        | 143          | 10,0        | 1,9            | 2,6       | 0,4           | 7,4          | 0,2        |
| Dieta     | Peixe espada no forno com batata cozida <sup>4</sup>   | 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 <sup>12</sup>                          | 250        | 60           | 0,0         | 0,0            | 14,5      | 0,0           | 0,5          | 0,0        |

**Quarta**

|           |                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>                          | 190        | 45           | 0,9         | 0,1            | 7,5       | 0,8           | 1,2          | 0,1        |
| Prato     | Almôndegas de aves estufadas com esparguete <sup>1,3</sup> | 927        | 221          | 10,3        | 3,6            | 17,6      | 1,2           | 13,9         | 0,3        |
| Dieta     | Almôndegas de aves estufadas com esparguete <sup>1,3</sup> | 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**

|           |                                                              | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>                            | 190        | 45           | 0,9         | 0,1            | 7,5       | 0,8           | 1,2          | 0,1        |
| Prato     | Empadão de pescada e cenoura com legumes <sup>3,4,7,12</sup> | 357        | 85           | 3,8         | 0,6            | 7,6       | 0,6           | 4,9          | 0,6        |
| Dieta     | Pescada cozida com batata e legumes <sup>4</sup>             | 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**

|           |                                                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>                                        | 196        | 47           | 1,0         | 0,2            | 7,9       | 0,8           | 1,1          | 0,1        |
| Prato     | Rolo de carne no forno com massa e salada <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup> | 830        | 198          | 7,5         | 3,1            | 21,8      | 1,7           | 10,0         | 0,8        |
| Dieta     | Rolo de carne no forno com massa e legumes <sup>1,6,12</sup>                | 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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                            | 411        | 97           | 0,0         | 0,0            | 21,8      | 21,6          | 2,3          | 0,8        |

**Sábado**

|           |                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de couve portuguesa <sup>7,12</sup>          | 172        | 41           | 0,4         | 0,1            | 5,8       | 0,4           | 3,3          | 0,2        |
| Prato     | Arroz de peixe com coentros <sup>4</sup>          | 597        | 143          | 10,0        | 1,9            | 5,6       | 0,4           | 7,4          | 0,2        |
| Dieta     | Abrótea estufada com massa e legumes <sup>4</sup> | 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**

|           |                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de brócolos <sup>7,12</sup>              | 201        | 48           | 1,0         | 0,2            | 8,1       | 0,8           | 1,1          | 0,1        |
| Prato     | Bife de peru de cebolada com arroz             | 958        | 228          | 9,8         | 2,7            | 24,6      | 2,0           | 12,3         | 0,4        |
| Dieta     | Bife de peru grelhado com massa <sup>1,3</sup> | 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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



## APPC - Faro - Lar Resid.

## RESTAURANTE

Semana de 25 de Agosto a 31 de Agosto de 2025

ALMOÇO

## Segunda

|           |                                                      |     |     |     |     |      |     |      |     |
|-----------|------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|
| Sopa      | Creme de cenoura <sup>7,12</sup>                     | 190 | 45  | 0,9 | 0,1 | 7,5  | 0,8 | 1,2  | 0,1 |
| Prato     | Almondegas com esparguete e salada <sup>1,3</sup>    | 687 | 163 | 2,0 | 0,4 | 12,8 | 0,6 | 15,6 | 0,3 |
| Dieta     | Almondegas com arroz branco e legumes <sup>1,3</sup> | 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

|           |                                                     |     |     |     |     |      |     |      |     |
|-----------|-----------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|
| Sopa      | Creme de alface <sup>7,12</sup>                     | 197 | 47  | 1,0 | 0,2 | 7,6  | 0,9 | 1,3  | 0,1 |
| Prato     | Atum com batata cozida, ovo, cenoura e feijão-verde | 461 | 110 | 5,8 | 1,9 | 19,8 | 0,2 | 6,8  | 0,2 |
| Dieta     | Atum com batata cozida, ovo, cenoura e feijão-verde | 687 | 163 | 2,0 | 0,4 | 9,9  | 0,6 | 15,6 | 0,3 |
| Legumes   | Feijão-verde                                        | 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 |

## Quarta

|           |                                                                 |     |     |     |     |      |     |      |     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|
| Sopa      | Sopa de lombardo com feijão catarino <sup>7,12</sup>            | 196 | 46  | 1,0 | 0,2 | 7,6  | 1,0 | 1,2  | 0,2 |
| Prato     | Lombo de porco no forno com legumes e massa <sup>1,3,12</sup>   | 714 | 169 | 5,0 | 1,2 | 18,4 | 1,4 | 12,1 | 0,3 |
| Dieta     | Bifinho de porco grelhado com legumes e massa <sup>1,3,12</sup> | 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

|           |                                                                      |     |     |      |     |      |      |     |     |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|-----|-----|------|-----|------|------|-----|-----|
| Sopa      | Sopa de Juliana <sup>1,3</sup>                                       | 172 | 41  | 0,4  | 0,1 | 5,8  | 0,4  | 3,3 | 0,2 |
| Prato     | Arroz de peixe e legumes <sup>1,4</sup>                              | 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 <sup>4</sup> | 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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                     | 411 | 97  | 0,0  | 0,0 | 21,8 | 21,6 | 2,3 | 0,8 |

## Sexta

|           |                                                             |     |     |     |     |      |      |      |     |
|-----------|-------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|
| Sopa      | Creme de couve-flor <sup>7,12</sup>                         | 239 | 57  | 1,9 | 0,5 | 7,9  | 0,6  | 1,7  | 0,3 |
| Prato     | Jardineira de peru <sup>6,12</sup>                          | 776 | 190 | 4,4 | 0,5 | 19,5 | 1,2  | 14,5 | 0,3 |
| Dieta     | Peru estufado simples com arroz de coentros <sup>6,12</sup> | 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

|           |                                                                                     |     |    |     |     |      |      |     |     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| Sopa      | Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>                                                    | 190 | 45 | 0,9 | 0,1 | 7,5  | 0,8  | 1,2 | 0,1 |
| Prato     | Filete de paloco no forno com puré rosado (batata e cenoura) e legumes <sup>4</sup> | 356 | 84 | 0,9 | 0,1 | 10,9 | 1,0  | 7,5 | 0,2 |
| Dieta     | Filete de paloco no forno com batata cozida e legumes <sup>4</sup>                  | 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

|           |                                                     |     |     |     |     |      |      |      |     |
|-----------|-----------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|
| Sopa      | Sopa de nabijas <sup>7,12</sup>                     | 195 | 46  | 1,0 | 0,2 | 7,6  | 1,1  | 1,2  | 0,1 |
| Prato     | Ervilhas com ovos <sup>1,3</sup>                    | 729 | 173 | 5,2 | 1,5 | 15,6 | 0,2  | 15,8 | 0,2 |
| Dieta     | Bife de peru com esparguete e brócolos <sup>1</sup> | 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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



APPC - Faro - Lar Resid.

RESTAURANTE

Semana de 25 de Agosto a 31 de Agosto de 2025

JANTAR

## Segunda

|           |                                                          |
|-----------|----------------------------------------------------------|
| Sopa      | Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>                       |
| Prato     | Douradinhos com arroz de cenoura e brócolos <sup>4</sup> |
| Dieta     | Pescada no forno com batata e brócolos <sup>4</sup>      |
| Legumes   | Brócolos                                                 |
| Sobremesa | Salada de fruta                                          |

| 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     |
| 379     | 90        | 2,0      | 0,3         | 10,5   | 1,0        | 6,7       | 0,4     |
| 379     | 90        | 2,0      | 0,3         | 5,5    | 1,0        | 6,7       | 0,4     |
| 97      | 23        | 0,2      | 0,0         | 3,3    | 3,0        | 1,1       | 0,4     |
| 250     | 60        | 0,0      | 0,0         | 14,5   | 0,0        | 0,5       | 0,0     |

## Terça

|           |                                                                    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|
| Sopa      | Caldo verde <sup>7,12</sup>                                        |
| Prato     | Bife de frango de cebolada com arroz de alho e salada <sup>7</sup> |
| Dieta     | Bife grelhado com massa e legumes <sup>1,3</sup>                   |
| Legumes   | Cenoura e feijão-verde                                             |
| Sobremesa | Fruta da época                                                     |

| VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| 197     | 47        | 1,0      | 0,2         | 7,6    | 0,9        | 1,3       | 0,1     |
| 461     | 110       | 5,8      | 1,9         | 19,8   | 0,2        | 6,8       | 0,2     |
| 687     | 163       | 2,0      | 0,4         | 9,9    | 0,6        | 15,6      | 0,3     |
| 97      | 23        | 0,2      | 0,0         | 3,3    | 3,0        | 1,1       | 0,4     |
| 201     | 48        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |

## Quarta

|           |                                                                |
|-----------|----------------------------------------------------------------|
| Sopa      | Crema de abóbora <sup>7,12</sup>                               |
| Prato     | Pescada espiritual <sup>7,4</sup>                              |
| Dieta     | Lombinhos de pescada com puré de batata e legumes <sup>4</sup> |
| Legumes   | Legumes salteados                                              |
| 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     |
| 606     | 144       | 3,3      | 0,5         | 17,7   | 0,5        | 10,4      | 0,5     |
| 352     | 83        | 0,8      | 0,1         | 8,4    | 1,1        | 6,0       | 0,3     |
| 592     | 143       | 13,4     | 1,9         | 3,7    | 3,2        | 1,0       | 0,1     |
| 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

## Quinta

|           |                                           |
|-----------|-------------------------------------------|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>      |
| Prato     | Carne de porco estufada com massa         |
| Dieta     | Carne de porco estufada simples com massa |
| Legumes   | Salada de alface e cenoura                |
| 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     |
| 561     | 134       | 4,5      | 2,1         | 6,2    | 1,0        | 8,5       | 0,2     |
| 561     | 134       | 4,5      | 2,1         | 6,2    | 1,0        | 8,5       | 0,2     |
| 111     | 26        | 0,3      | 0,0         | 2,8    | 2,5        | 1,8       | 0,3     |
| 201     | 48        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |

## Sexta

|           |                                                                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>                                |
| Prato     | Arroz de potas <sup>14</sup>                                      |
| Dieta     | Cavala de conserva com batata cozida, ovo e brócolos <sup>4</sup> |
| Legumes   | Salada mista com legumes cozidos                                  |
| 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     |
| 775     | 184       | 3,6      | 0,5         | 25,6   | 0,3        | 11,8      | 0,3     |
| 644     | 153       | 2,2      | 0,5         | 10,2   | 0,6        | 11,4      | 0,4     |
| 97      | 23        | 0,2      | 0,0         | 3,3    | 3,0        | 1,1       | 0,4     |
| 199     | 47        | 0,4      | 0,0         | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0,0     |

## Sábado

|           |                                                           |
|-----------|-----------------------------------------------------------|
| Sopa      | Crema de ervilhas <sup>7,12</sup>                         |
| Prato     | Febras de cebolada com esparguete e salada <sup>1,6</sup> |
| Dieta     | Febras grelhadas com esparguete e legumes <sup>1,6</sup>  |
| Legumes   | Salada de alface e cenoura com feijão-verde cozido        |
| Sobremesa | Fruta da época                                            |

| VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| 209     | 50        | 1,0      | 0,2         | 8,0    | 1,1        | 1,5       | 0,1     |
| 714     | 169       | 5,0      | 1,2         | 18,4   | 1,4        | 12,1      | 0,3     |
| 499     | 119       | 2,7      | 1,5         | 7,2    | 1,1        | 15,2      | 0,4     |
| 118     | 28        | 0,2      | 0,1         | 3,5    | 2,8        | 1,7       | 0,3     |
| 201     | 48        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |

## Domingo

|           |                                                                             |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Sopa      | Crema de courgette <sup>7,12</sup>                                          |
| Prato     | Filetes de salmão no forno com batata assada e legumes cozidos <sup>4</sup> |
| Dieta     | Filetes de salmão no forno com arroz e legumes <sup>4</sup>                 |
| Legumes   | Salada de cenoura com couve-flor                                            |
| Sobremesa | Fruta da época                                                              |

| 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     |
| 444     | 106       | 2,9      | 0,4         | 12,1   | 1,0        | 7,1       | 0,3     |
| 347     | 83        | 2,1      | 0,4         | 6,4    | 0,8        | 13,0      | 0,4     |
| 133     | 32        | 0,2      | 0,0         | 3,6    | 3,1        | 2,9       | 0,4     |
| 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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



APPC - Faro - Lar Resid.

RESTAURANTE

Semana de 1 de Setembro a 7 de Setembro de 2025

### ALMOÇO

#### Segunda

|           |                                                    |     |     |     |     |      |      |      |     |
|-----------|----------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|
| Sopa      | Creme de Brócolos <sup>7,12</sup>                  | 198 | 47  | 1,0 | 0,2 | 7,9  | 1,1  | 1,1  | 0,1 |
| Prato     | Lasanha de frango e salada <sup>1,3,7</sup>        | 428 | 102 | 2,4 | 0,6 | 5,6  | 0,8  | 14,9 | 0,4 |
| Dieta     | Frango no forno com massa e legumes <sup>1,3</sup> | 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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                   | 411 | 97  | 0,0 | 0,0 | 21,8 | 21,6 | 2,3  | 0,8 |

#### Terça

|           |                                                                    |     |     |     |     |      |      |      |     |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|
| Sopa      | Creme de nabíças <sup>7,12</sup>                                   | 172 | 41  | 0,4 | 0,1 | 5,8  | 0,4  | 3,3  | 0,2 |
| Prato     | Peixe espada no forno com puré de batata e legumes <sup>4,7</sup>  | 529 | 125 | 1,0 | 0,1 | 15,2 | 1,1  | 12,4 | 1,8 |
| Dieta     | Peixe espada no forno com batata salteada e legumes <sup>4,7</sup> | 529 | 112 | 1,0 | 0,1 | 9,2  | 1,1  | 12,4 | 1,8 |
| Legumes   | Feijão-verde cozido                                                | 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 <sup>7,12</sup>                             | 194 | 46  | 0,9  | 0,2 | 7,7  | 0,9  | 1,2  | 0,1 |
| Prato     | Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>                            | 552 | 132 | 5,3  | 0,0 | 5,5  | 0,6  | 15,4 | 0,2 |
| Dieta     | Hambúrguer grelhado com esparguete e legumes <sup>1,3,6,12</sup> | 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 <sup>7,12</sup>                                     | 196 | 47 | 1,0 | 0,2 | 7,9  | 0,8  | 1,1  | 0,1 |
| Prato     | Filetes de pescada no forno com arroz e legumes <sup>4</sup>         | 333 | 99 | 2,2 | 0,4 | 18,6 | 0,7  | 10,8 | 0,6 |
| Dieta     | Filetes de pescada no forno com batata assada e legumes <sup>4</sup> | 333 | 79 | 2,2 | 0,4 | 9,3  | 0,7  | 10,8 | 0,6 |
| Legumes   | Feijão verde                                                         | 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 <sup>7,12</sup>                             | 194 | 46  | 1,0 | 0,2 | 7,5  | 1,0  | 1,2  | 0,2 |
| Prato     | Peru de cebolada com arroz de cenoura e legumes <sup>1,3</sup> | 755 | 180 | 7,9 | 2,2 | 16,0 | 0,7  | 10,7 | 0,2 |
| Dieta     | Bife de peru grelhado com massa e legumes <sup>1,3</sup>       | 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 <sup>7,12</sup>                               | 196 | 47  | 1,0 | 0,2 | 7,9  | 0,8  | 1,1  | 0,1 |
| Prato     | Cavala em conserva com batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup> | 637 | 151 | 2,9 | 0,5 | 18,7 | 0,3  | 12,4 | 0,4 |
| Dieta     | Cavala em conserva com batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup> | 637 | 151 | 2,9 | 0,5 | 18,7 | 0,3  | 12,4 | 0,4 |
| Legumes   | Brócolos                                                       | 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 <sup>6,7,12</sup>                                              | 195 | 46  | 1,0 | 0,2 | 7,6  | 1,1  | 1,2  | 0,1 |
| Prato     | Febras de porco grelhadas com arroz de tomate                              | 594 | 142 | 6,6 | 1,8 | 11,7 | 0,8  | 8,3  | 0,2 |
| Dieta     | Febras de porco grelhadas com massa farfalle e legumes <sup>1,3,6,12</sup> | 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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                           | 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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

APPC - Faro - Lar Resid.  
RESTAURANTE

Semana de 1 de Setembro a 7 de Setembro de 2025

JANTAR

**Segunda**

|           |                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>                  | 194        | 46           | 1,0         | 0,2            | 7,5       | 1,0           | 1,2          | 0,2        |
| Prato     | Empadão de fogonero e legumes <sup>4,7,12</sup>     | 240        | 57           | 0,3         | 0,1            | 6,7       | 0,4           | 6,6          | 0,3        |
| Dieta     | Fogonero no forno com batata e legumes <sup>4</sup> | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de agrião <sup>7,12</sup>                                | 190        | 45           | 0,9         | 0,1            | 7,5       | 0,8           | 1,2          | 0,1        |
| Prato     | Arroz de aves com salada mista <sup>1,3</sup>                 | 738        | 176          | 5,6         | 1,8            | 21,5      | 0,7           | 9,3          | 0,3        |
| Dieta     | Tirinhas de peru salteadas com massa e legumes <sup>1,3</sup> | 388        | 92           | 3,0         | 0,2            | 7,8       | 0,7           | 19,4         | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Crema de alface <sup>7,12</sup>                                                               | 195        | 46           | 0,9         | 0,1            | 7,7       | 0,9           | 1,2          | 0,1        |
| Prato     | Arroz de peixe com brócolos e cenoura <sup>4</sup>                                            | 302        | 72           | 1,2         | 0,2            | 5,8       | 0,7           | 14,2         | 0,5        |
| Dieta     | Lombinho de pescada com tomate no forno com batata assada com brócolos e cenoura <sup>4</sup> | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>                          | 186        | 44           | 0,9         | 0,1            | 7,3       | 0,9           | 1,2          | 0,1        |
| Prato     | Jardineira de Frango com salada                           | 449        | 106          | 1,2         | 0,3            | 2,1       | 0,0           | 23,5         | 0,3        |
| Dieta     | Frango estufado com arroz branco e legumes <sup>1,3</sup> | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Juliana de legumes <sup>7,12</sup>                                | 200        | 47           | 0,9         | 0,1            | 7,6       | 1,3           | 1,5          | 0,1        |
| Prato     | Salmão no forno com puré rosado (batata e cenoura) <sup>4,7</sup> | 347        | 83           | 1,8         | 0,4            | 4,0       | 0,8           | 13,0         | 0,4        |
| Dieta     | Salmão no forno com puré rosado (batata e cenoura) <sup>4,7</sup> | 347        | 83           | 1,8         | 0,4            | 4,0       | 0,8           | 13,0         | 0,4        |
| Legumes   | Cenoura                                                           | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa abóbora <sup>7,12</sup>                                       | 265        | 63           | 1,0         | 0,1            | 10,5      | 1,2           | 2,4          | 0,1        |
| Prato     | Costeletas de cebolada com arroz de coentros salada <sup>6,7</sup> | 735        | 174          | 2,9         | 0,6            | 22,5      | 0,5           | 13,9         | 0,3        |
| Dieta     | Costeletas grelhadas com massa penne e legumes <sup>1,6</sup>      | 470        | 98           | 1,9         | 0,4            | 11,0      | 0,9           | 16,2         | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>                                  | 198        | 47           | 1,0         | 0,2            | 7,9       | 1,1           | 1,1          | 0,1        |
| Prato     | Filetes no forno com tomate e cebola com batata salteada <sup>4</sup> | 418        | 99           | 2,4         | 0,4            | 12,2      | 1,1           | 6,4          | 0,2        |
| Dieta     | Filetes no forno com batata cozida e legumes <sup>4</sup>             | 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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

