

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE

Semana de 8 de Setembro a 14 de Setembro 2025

ALMOÇO

Segunda

Sopa	Crema de ervilhas ^{7,12}
Prato	Lombos de pescada no forno com batata e legumes ^{4,5,6,7}
Dieta	Lombos de pescada no forno com batata e legumes ^{4,5,6,7}
Legumes	Cenoura e couve-flor
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
186	44	0,9	0,1	7,3	0,7	1,2	0,1
308	73	2,0	0,3	1,0	0,9	12,5	0,4
308	73	2,0	0,3	1,0	0,9	12,5	0,4
129	31	0,1	0,0	3,7	3,2	2,6	0,5
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

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

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
199	47	0,9	0,1	7,5	1,2	1,5	0,1
672	159	2,9	0,5	20,0	0,4	12,9	0,3
672	159	2,9	0,5	10,0	0,4	12,9	0,3
139	32	0,2	0,0	5,0	0,8	1,6	0,3
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

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

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
191	45	0,9	0,2	7,6	0,9	1,2	0,1
860	206	12,9	4,3	10,3	0,8	11,8	1,0
347	83	2,7	0,4	3,9	0,8	13,4	0,4
110	26	0,2	0,0	3,2	2,9	2,0	0,3
410	96	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

Quinta

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

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
194	46	0,9	0,1	7,5	1,2	1,4	0,1
738	176	5,6	1,8	21,5	0,7	9,3	0,3
388	92	3,0	0,2	7,8	0,7	19,4	0,4
111	26	0,3	0,0	2,8	2,5	1,8	0,3
441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

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

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
186	44	0,9	0,1	7,3	0,9	1,2	0,1
580	168	3,0	1,1	6,4	1,3	14,8	1,6
580	138	3,0	1,1	3,4	1,3	14,8	1,6
95	23	0,2	0,0	2,8	2,4	1,4	0,4
110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Sábado

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

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
204	48	1,0	0,1	8,2	0,8	1,1	0,1
428	102	1,4	0,6	2,6	0,8	14,9	0,4
428	102	1,4	0,6	2,6	0,8	14,9	0,4
114	27	0,6	0,1	1,9	1,6	2,5	0,3
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Domingo

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

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
195	46	0,9	0,1	7,7	1,0	1,2	0,1
388	82	3,0	0,2	6,3	0,4	6,6	0,3
325	77	2,0	0,3	15,9	0,8	13,5	0,4
137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,4
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

APPC - FARO
 Direção

28-08-2025

APPC - Faro - Lar Resid.
 RESTAURANTE

Semana de 8 de Setembro à 14 de Setembro 2025

JANTAR

Segunda

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}
Prato	Lasanha (carne de porco) ^{1,3,6,7,12}
Dieta	Bifinho de porco grelhado com esparguete e legumes ^{1,3}
Legumes	Cenoura e feijão-verde cozido
Sobremesa	Pera cozida

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
194	46	0,9	0,2	7,7	0,9	1,2	0,1
1018	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
388	92	1,0	0,2	9,8	0,7	19,4	0,4
116	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,1	0,6
180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0

Terça

Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}
Prato	Massa de salmão
Dieta	Salmão no forno com batata cozida e brócolos
Legumes	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
757	180	6,7	0,9	19,2	0,7	10,1	0,3
347	83	2,7	0,4	7,9	0,8	13,4	0,4
97	23	0,2	0,0	3,3	3,0	1,1	0,4
110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Quarta

Sopa	Sopa de grelos ^{7,12}
Prato	Empadão de carne com arroz e salada mista ^{1,3,12}
Dieta	Carne estufada simples com massa fusilli ^{1,3,12}
Legumes	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
194	46	0,9	0,1	7,5	1,0	1,3	0,1
714	169	5,0	1,2	18,4	1,4	12,1	0,3
499	119	5,7	1,5	8,2	1,1	15,2	0,4
101	24	0,2	0,0	3,4	3,0	1,1	0,4
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

Sopa	Crema de cenoura ^{1,3}
Prato	Lombinhos de pescada no forno com puré de batata e legumes assados ^{4,7}
Dieta	Lombinhos de pescada no forno com batata assada e legumes ⁴
Legumes	Brócolos e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
417	99	3,1	0,4	10,4	1,0	6,6	0,3
291	69	1,7	0,2	5,8	0,7	11,6	0,7
116	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,1	0,6
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de nabos ^{7,12}
Prato	Jardineira de porco (cubos) com salada
Dieta	Cubos de porco estufados(simples) com esparguete e legumes ^{1,3}
Legumes	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
196	47	1,0	0,1	7,9	1,1	1,1	0,1
896	213	8,9	2,7	19,2	1,1	12,9	0,3
675	162	10,7	3,3	8,1	0,8	13,9	0,4
363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sábado

Sopa	Crema de alface ^{7,12}
Prato	Pescada panada com arroz de legumes ^{1,3,4}
Dieta	Pescada no forno com puré de batata e legumes ⁴
Legumes	Cenoura e couve
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
358	85	1,3	0,3	9,1	0,9	8,5	0,3
338	80	2,5	0,5	2,7	0,6	13,6	0,5
107	25	0,1	0,0	3,3	3,1	1,5	0,7
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Domingo

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato	Gratinado de massa com frango e salada ^{1,6}
Dieta	Frango estufado simples com massa penne e legumes cozidos ^{1,6}
Legumes	Brócolos
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
198	47	1,0	0,2	7,9	1,1	1,1	0,1
558	134	8,6	2,8	5,6	0,4	8,2	0,3
499	119	5,7	1,5	1,2	1,1	15,2	0,4
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



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

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

Ementa

APPC - FARO
A Direção

22-08-2025

APPC - Faro - Lar Resid.

RESTAURANTE

Semana de 15 de Setembro a 21 de Setembro de 2025

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de Brócolos ^{7,12}	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 ^{1,3}	428	102	2,4	0,6	5,6	0,8	14,9	0,4
Legumes	Salada de alface e cenoura	119	28	0,6	0,1	1,9	1,6	2,7	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de nabijas ^{7,12}	172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
Prato	Salada de atum ^{4,6,7}	408	97	2,4	0,4	11,1	1,0	7,0	0,2
Dieta	Salada de atum (batata, cenoura, atum) ^{4,6,7}	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	194	46	0,9	0,2	7,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa	552	132	5,3	0,0	5,5	0,6	15,4	0,2
Dieta	Hambúrguer grelhado com esparguete e legumes ^{1,3,6,12}	552	132	5,3	0,0	5,5	0,6	15,4	0,2
Legumes	Legumes salteados	592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura ^{7,12}	196	47	1,0	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com puré de batata e legumes ^{4,7}	333	99	2,2	0,4	18,6	0,7	10,8	0,6
Dieta	Filetes de pescada no forno com batata cozida e legumes ⁴	333	79	2,2	0,4	9,3	0,7	10,8	0,6
Legumes	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	194	46	1,0	0,2	7,5	1,0	1,2	0,2
Prato	Peru de cebolada com arroz de cenoura e legumes ^{1,3}	755	180	7,9	2,2	16,0	0,7	10,7	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado com massa e legumes ^{1,3}	675	162	5,7	3,3	10,1	0,8	13,9	0,4
Legumes	Salada mista com cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de curgete ^{7,12}	196	47	1,0	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Empadão de cavala em conserva, com cenoura e espinafres ⁴	637	151	2,9	0,5	18,7	0,3	12,4	0,4
Dieta	Empadão de cavala em conserva, com cenoura e espinafres ⁴	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{6,7,12}	195	46	1,0	0,2	7,6	1,1	1,2	0,1
Prato	Febras de porco grelhadas com arroz de 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 ^{1,3,6,12}	692	166	6,6	3,5	7,0	0,8	14,7	0,4
Legumes	Cenoura e feijão-verde cozido	101	24	0,2	0,0	3,4	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

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



Ementa

APPC FARO
A Direção

22-08-2025

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE

Semana de 15 de Setembro a 21 de Setembro de 2025

JANTAR

Segunda

Sopa Sopa de espinafres^{7,12}

Prato Fogonero no forno com arroz e legumes⁴

Dieta Fogonero no forno com batata e legumes⁴

Legumes Legumes salteados

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
194	46	1,0	0,2	7,5	1,0	1,2	0,2
240	57	0,3	0,1	6,7	0,4	6,6	0,3
303	72	1,2	0,2	3,8	0,8	14,3	0,3
363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

Sopa Sopa de agrião^{7,12}

Prato Costeletas de cebolada com arroz de coentros salada^{6,7}

Dieta Costeletas grelhadas com massa penne e legumes^{1,6}

Legumes Salada de alface

Sobremesa Salada de fruta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
735	174	2,9	0,6	22,5	0,5	13,9	0,3
470	98	1,9	0,4	11,0	0,9	16,2	0,4
102	24	0,2	0,0	2,0	1,8	2,7	0,0
250	60	0,0	0,0	14,5	0,0	0,5	0,0

Quarta

Sopa Creme de alface^{7,12}

Prato Lombinho de pescada com tomate no forno com batata assada com brócolos e cenoura⁴

Dieta Lombinho de pescada no forno com batata assada⁴

Legumes Brócolos e cenoura

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
195	46	0,9	0,1	7,7	0,9	1,2	0,1
302	72	1,2	0,2	5,8	0,7	14,2	0,5
302	72	1,2	0,2	5,8	0,7	14,2	0,5
105	25	0,4	0,1	2,4	0,9	1,9	0,3
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

Sopa Sopa de brócolos^{7,12}

Prato Jardineira de Frango com salada

Dieta Frango estufado com arroz branco e legumes^{1,3}

Legumes Salada de alface, pepino e tomate

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
186	44	0,9	0,1	7,3	0,9	1,2	0,1
449	106	1,2	0,3	2,1	0,0	23,5	0,3
449	106	1,2	0,3	2,1	0,0	23,5	0,3
159	38	1,0	0,2	3,4	2,8	2,6	0,3
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

Sopa Juliana de legumes^{7,12}

Prato Bacalhau fresco no forno com batata assada e cenoura cozida⁴

Dieta Bacalhau fresco no forno com puré rosado (batata e cenoura)^{4,7}

Legumes Cenoura

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
200	47	0,9	0,1	7,6	1,3	1,5	0,1
529	125	1,0	0,1	15,2	1,1	12,4	1,8
529	112	1,0	0,1	9,2	1,1	12,4	1,8
116	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,1	0,6
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sábado

Sopa Sopa abóbora^{7,12}

Prato Arroz de aves com salada mista^{1,3}

Dieta Tirinhas de peru salteadas com massa e legumes^{1,3}

Legumes Salada mista

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
265	63	1,0	0,1	10,5	1,2	2,4	0,1
738	176	5,6	1,8	21,5	0,7	9,3	0,3
388	92	3,0	0,2	7,8	0,7	19,4	0,4
363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Domingo

Sopa Sopa de feijão-verde^{7,12}

Prato Filetes no forno com tomate e cebola com batata salteada⁴

Dieta Filetes no forno com batata cozida e legumes⁴

Legumes Salada mista

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
198	47	1,0	0,2	7,9	1,1	1,1	0,1
418	99	2,4	0,4	12,2	1,1	6,4	0,2
376	89	1,3	0,2	8,1	1,1	6,7	0,3
363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE

Semana de 22 de Setembro a 28 de Setembro de 2025

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}	309	73	1,2	0,3	11,8	1,0	3,1	0,2
Prato	Paloco à Gomes de Sá ⁴	757	180	6,7	0,9	19,2	0,7	10,1	0,3
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata cozida, legumes e ovo cozido ³	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									
Sopa	Sopa de feijão verde ^{7,12}	195	46	0,9	0,1	7,7	1,0	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com arroz e salada ^{1,3}	672	159	2,9	0,5	20,0	0,4	12,9	0,3
Dieta	Frango estufado simples, com massa e salada ^{1,3}	672	159	2,9	0,5	10,0	0,4	12,9	0,3
Legumes	Salada mista	131	30	0,3	0,0	4,7	0,9	1,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	259	61	1,0	0,2	11,1	1,1	1,6	0,1
Prato	Lombos de pescada com batata assada e legumes ⁴	397	94	2,4	0,3	11,0	1,0	6,4	0,3
Dieta	Lombo de pescada com arroz e legumes ⁴	359	85	1,3	0,2	7,1	1,0	6,5	0,3
Legumes	Salada mista com cenoura e couve-flor	110	26	0,2	0,0	3,2	2,9	2,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve-flor ^{7,12}	198	47	0,9	0,1	7,8	1,1	1,3	0,1
Prato	Tirinhas de peru de cebolada c/ arroz	738	176	5,6	1,8	21,5	0,7	9,3	0,3
Dieta	Peru grelhado com massa e salada mista ¹²	388	92	3,0	0,2	7,8	0,7	19,4	0,4
Legumes	Salada mista	172	41	0,9	0,2	4,1	3,4	2,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de alface ^{7,12}	191	45	0,9	0,1	7,4	1,2	1,3	0,1
Prato	Feijoada de Potas ^{1,4}	371	88	2,5	0,2	10,8	0,8	7,3	0,2
Dieta	Filetes de peixe no forno com batata e legumes ^{1,4}	406	96	1,4	0,3	8,8	1,0	7,3	0,2
Legumes	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									
Sopa	Creme de espinafres ^{7,12}	190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer de aves grelhado com esparguete e salada ^{1,6,12}	816	194	7,2	2,8	23,6	1,0	8,4	0,7
Dieta	Bife de frango grelhado com 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									
Sopa	Caldo verde ^{6,7,12}	239	57	1,9	0,5	7,9	0,6	1,7	0,3
Prato	Massinha de Peixe ^{1,3,4}	757	180	6,7	0,9	19,2	0,7	10,1	0,3
Dieta	Pescada no forno com batata assada e legumes ^{1,4}	347	83	2,7	0,4	7,9	0,8	13,4	0,4
Legumes	Salada	101	24	0,2	0,0	3,4	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Gelatina	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

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



APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE

Semana de 22 de Setembro a 28 de Setembro de 2025

JANTAR

Segunda

Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}
Prato	Empadão de frango (de arroz) com salada
Dieta	Empadão de frango (de arroz) com salada
Legumes	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
186	44	0,9	0,1	7,3	0,7	1,2	0,1
738	175	5,2	2,0	20,5	1,6	11,1	0,3
738	175	5,2	2,0	20,5	1,6	11,1	0,3
116	28	0,2	0,0	2,5	2,2	3,1	0,3
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}
Prato	Peixe espada no forno com batata salteada ⁴
Dieta	Peixe espada no forno com batata cozida ⁴
Legumes	Brócolos
Sobremesa	Salada de fruta ¹²

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
194	46	0,9	0,2	7,7	0,9	1,2	0,1
597	143	10,0	1,9	2,6	0,4	7,4	0,2
597	143	10,0	1,9	2,6	0,4	7,4	0,2
107	25	0,4	0,0	2,7	2,4	1,8	0,3
250	60	0,0	0,0	14,5	0,0	0,5	0,0

Quarta

Sopa	Crema de ervilhas ^{7,12}
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,3}
Dieta	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,3}
Legumes	Cenoura com couve lombarda
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
927	221	10,3	3,6	17,6	1,2	13,9	0,3
912	218	7,4	3,5	8,6	1,2	13,1	0,3
105	25	0,2	0,0	3,0	2,8	1,5	0,6
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}
Prato	Empadão de pescada e cenoura com legumes ^{3,4,7,12}
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴
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)
190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
357	85	3,8	0,6	7,6	0,6	4,9	0,6
439	104	2,3	0,3	2,0	1,2	6,0	0,5
113	27	0,4	0,1	2,4	0,7	2,2	0,3
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato	Rolo de carne no forno com massa e salada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Rolo de carne no forno com massa e legumes ^{1,6,12}
Legumes	Legumes salteados com azeite e alho
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
196	47	1,0	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
830	198	7,5	3,1	21,8	1,7	10,0	0,8
832	198	7,5	3,1	11,6	1,9	10,0	0,9
592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

Sábado

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}
Prato	Arroz de peixe com coentros ⁴
Dieta	Abrótea estufada com massa e legumes ⁴
Legumes	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
597	143	10,0	1,9	5,6	0,4	7,4	0,2
597	143	10,0	1,9	2,6	0,4	7,4	0,2
113	27	0,3	0,1	3,3	2,6	1,6	0,3
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Domingo

Sopa	Crema de brócolos ^{7,12}
Prato	Bife de peru de cebolada com arroz
Dieta	Bife de peru grelhado com massa ^{1,3}
Legumes	Salada mista
Sobremesa	Doce

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
201	48	1,0	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
958	228	9,8	2,7	24,6	2,0	12,3	0,4
1013	241	5,6	2,9	10,4	2,1	13,0	0,5
120	28	0,1	0,0	3,6	3,3	2,1	0,4
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE

Semana de 29 de Setembro a 5 de Outubro de 2025

ALMOÇO

Segunda

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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface ^{7,12}	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lombardo com feijão catarino ^{7,12}	196	46	1,0	0,2	7,6	1,0	1,2	0,2
Prato	Lombo de porco no forno com legumes e massa ^{1,3,12}	714	169	5,0	1,2	18,4	1,4	12,1	0,3
Dieta	Bifinho de porco grelhado com legumes e massa ^{1,3,12}	668	158	2,7	0,5	10,5	1,0	15,5	0,2
Legumes	Salada de alface	111	26	0,6	0,1	1,3	1,1	2,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Quinta

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

Sexta

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

Sábado

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

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}	195	46	1,0	0,2	7,6	1,1	1,2	0,1
Prato	Ervilhas com ovos ^{1,3}	729	173	5,2	1,5	15,6	0,2	15,8	0,2
Dieta	Bife de peru com esparguete e brócolos ¹	687	163	2,0	0,4	9,8	0,6	15,6	0,3
Legumes	Salada	363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

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



Ementa

APPC - FARO
A Direção
22-08-2025

APPC - Faro - Lar Resid.

RESTAURANTE

Semana de 29 de Setembro a 5 de Outubro de 2025

JANTAR

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
Prato	Douradinhos com arroz de cenoura e brócolos ⁴	379	90	2,0	0,3	10,5	1,0	6,7	0,4
Dieta	Pescada no forno com batata e brócolos ⁴	379	90	2,0	0,3	5,5	1,0	6,7	0,4
Legumes	Brócolos	97	23	0,2	0,0	3,3	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Salada de fruta	250	60	0,0	0,0	14,5	0,0	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	197	47	1,0	0,2	7,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Bife de frango de cebolada com arroz de alho e salada ⁷	461	110	5,8	1,9	19,8	0,2	6,8	0,2
Dieta	Bife grelhado com massa e legumes ^{1,3}	687	163	2,0	0,4	9,9	0,6	15,6	0,3
Legumes	Cenoura e feijão-verde	97	23	0,2	0,0	3,3	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de abóbora ^{7,12}	259	61	1,0	0,2	11,1	1,1	1,6	0,1
Prato	Pescada espiritual ^{7,4}	606	144	3,3	0,5	17,7	0,5	10,4	0,5
Dieta	Lombinhos de pescada com puré de batata e legumes ⁴	352	83	0,8	0,1	8,4	1,1	6,0	0,3
Legumes	Legumes salteados	592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	196	47	1,0	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Carne de porco estufada com massa	561	134	4,5	2,1	6,2	1,0	8,5	0,2
Dieta	Carne de porco estufada simples com massa	561	134	4,5	2,1	6,2	1,0	8,5	0,2
Legumes	Salada de alface e cenoura	111	26	0,3	0,0	2,8	2,5	1,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	194	46	1,0	0,2	7,5	1,0	1,2	0,2
Prato	Arroz de potas ¹⁴	775	184	3,6	0,5	25,6	0,3	11,8	0,3
Dieta	Cavala de conserva com batata cozida, ovo e brócolos ⁴	644	153	2,2	0,5	10,2	0,6	11,4	0,4
Legumes	Salada mista com legumes cozidos	97	23	0,2	0,0	3,3	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de ervilhas ^{7,12}	209	50	1,0	0,2	8,0	1,1	1,5	0,1
Prato	Febras de cebolada com esparguete e salada ^{1,6}	714	169	5,0	1,2	18,4	1,4	12,1	0,3
Dieta	Febras grelhadas com esparguete e legumes ^{1,6}	499	119	2,7	1,5	7,2	1,1	15,2	0,4
Legumes	Salada de alface e cenoura com feijão-verde cozido	118	28	0,2	0,1	3,5	2,8	1,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de courgette ^{7,12}	195	46	1,0	0,2	7,6	1,1	1,2	0,1
Prato	Filetes de salmão no forno com batata assada e legumes cozidos ⁴	444	106	2,9	0,4	12,1	1,0	7,1	0,3
Dieta	Filetes de salmão no forno com arroz e legumes ⁴	347	83	2,1	0,4	6,4	0,8	13,0	0,4
Legumes	Salada de cenoura com couve-flor	133	32	0,2	0,0	3,6	3,1	2,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE

Semana de 6 de Outubro a 12 de Outubro de 2025

ALMOÇO

Segunda

Sopa	Crema de Brócolos ^{7,12}
Prato	Lasanha de frango e salada ^{1,3,7}
Dieta	Frango no forno com massa e legumes ^{1,3}
Legumes	Salada de alface e cenoura
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

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

Terça

Sopa	Crema de nabijas ^{7,12}
Prato	Peixe espada no forno com puré de batata e legumes ^{4,7}
Dieta	Peixe espada no forno com batata salteada e legumes ^{4,7}
Legumes	Feijão-verde cozido
Sobremesa	Fruta da época

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

Quarta

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

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

Quinta

Sopa	Crema de cenoura ^{7,12}
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz e legumes ⁴
Dieta	Filetes de pescada no forno com batata assada e legumes ⁴
Legumes	Feijão verde
Sobremesa	Maçã assada

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

Sexta

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

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

Sábado

Sopa	Crema de curgete ^{7,12}
Prato	Cavala em conserva com batata, cenoura e brócolos ⁴
Dieta	Cavala em conserva com batata, cenoura e brócolos ⁴
Legumes	Brócolos
Sobremesa	Fruta da época

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

Domingo

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

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
195	46	1,0	0,2	7,6	1,1	1,2	0,1
594	142	6,6	1,8	11,7	0,8	8,3	0,2
692	166	6,6	3,5	7,0	0,8	14,7	0,4
101	24	0,2	0,0	3,4	3,0	1,1	0,4
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

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



Ementa

APPC FARO
A Direção

22-08-2025

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE

Semana de 6 de Outubro a 12 de Outubro de 2025

JANTAR

Segunda

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

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
194	46	1,0	0,2	7,5	1,0	1,2	0,2
240	57	0,3	0,1	6,7	0,4	6,6	0,3
303	72	1,2	0,2	3,8	0,8	14,3	0,3
363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}
Prato	Arroz de aves com salada mista ^{1,3}
Dieta	Tirinhas de peru salteadas com massa e legumes ^{1,3}
Legumes	Salada de alface
Sobremesa	Salada de fruta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
738	176	5,6	1,8	21,5	0,7	9,3	0,3
388	92	3,0	0,2	7,8	0,7	19,4	0,4
102	24	0,2	0,0	2,0	1,8	2,7	0,0
250	60	0,0	0,0	14,5	0,0	0,5	0,0

Quarta

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

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
195	46	0,9	0,1	7,7	0,9	1,2	0,1
302	72	1,2	0,2	5,8	0,7	14,2	0,5
302	72	1,2	0,2	5,8	0,7	14,2	0,5
105	25	0,4	0,1	2,4	0,9	1,9	0,3
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

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

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
186	44	0,9	0,1	7,3	0,9	1,2	0,1
449	106	1,2	0,3	2,1	0,0	23,5	0,3
449	106	1,2	0,3	2,1	0,0	23,5	0,3
159	38	1,0	0,2	3,4	2,8	2,6	0,3
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}
Prato	Salmão no forno com puré rosado (batata e cenoura) ^{4,7}
Dieta	Salmão no forno com puré rosado (batata e cenoura) ^{4,7}
Legumes	Cenoura
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
200	47	0,9	0,1	7,6	1,3	1,5	0,1
347	83	1,8	0,4	4,0	0,8	13,0	0,4
347	83	1,8	0,4	4,0	0,8	13,0	0,4
101	24	0,2	0,0	3,4	3,0	1,1	0,4
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sábado

Sopa	Sopa abóbora ^{7,12}
Prato	Costeletas de cebolada com arroz de coentros salada ^{6,7}
Dieta	Costeletas grelhadas com massa penne e legumes ^{1,6}
Legumes	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
265	63	1,0	0,1	10,5	1,2	2,4	0,1
735	174	2,9	0,6	22,5	0,5	13,9	0,3
470	98	1,9	0,4	11,0	0,9	16,2	0,4
363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Domingo

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

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
198	47	1,0	0,2	7,9	1,1	1,1	0,1
418	99	2,4	0,4	12,2	1,1	6,4	0,2
376	89	1,3	0,2	8,1	1,1	6,7	0,3
363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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