

Ementa

APPC - FARO
A Direção
2025-12-06

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE

Semana de 15 de Dezembro a 21 de Dezembro de 2025

ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme 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	Sopa de alho-francês ^{7,12}
Prato	Empadão de atum e legumes ^{4,7}
Dieta	Empadão de atum 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	Creme de nabiças com grão ^{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	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
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
592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Filetes de pescada no forno com batata assada 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	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}
Dieta	Hambúrguer grelhado com esparguete e legumes ^{1,3,6,12}
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
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
92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,8	0,4
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sábado

Sopa	Creme de curgete ^{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	Canja ^{1,3,12}
Prato	Febras de porco grelhadas com massa farfalle e legumes ^{1,3,6,12}
Dieta	Febras de porco grelhadas com massa farfalle e legumes ^{1,3,6,12}
Legumes	Cenoura e feijão-verde cozido
Sobremesa	Pudim flan ^{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
410	96	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8



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

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

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

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE

Semana de 15 de Dezembro a 21 de Dezembro de 2025

JANTAR

Segunda

Sopa	Sopa de grão e 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)	Lip. (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)	Lip. (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	Massa 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)	Lip. (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)	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
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)	Lip. (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 cotovelinho e legumes ^{1,6}
Legumes	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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)	Lip. (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 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



APPC - Faro - Lar Resid.

RESTAURANTE

Semana de 22 de Dezembro a 28 de Dezembro de 2025

ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	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 ⁷	672	159	2,9	0,5	20,0	0,4	12,9	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e legumes	672	159	2,9	0,5	10,0	0,4	12,9	0,3
Legumes	Cenoura e couve-flor	129	31	0,1	0,0	3,7	3,2	2,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	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 ^{4,5,6,7}	308	73	2,0	0,3	1,0	0,9	12,5	0,4
Dieta	Lombos de pescada no forno com batata e legumes ^{4,5,6,7}	308	73	2,0	0,3	1,0	0,9	12,5	0,4
Legumes	Salada de alface e tomate	139	32	0,2	0,0	5,0	0,8	1,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta - VÉSPERA DE NATAL

Sopa	Caldo verde ^{6,7,12}	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	738	176	5,6	1,8	21,5	0,7	9,3	0,3
Dieta	Bifinho de frango grelhado com massa cotovelinho e legumes ^{1,3}	388	92	3,0	0,2	7,8	0,7	19,4	0,4
Legumes	Salada mista	110	26	0,2	0,0	3,2	2,9	2,0	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	410	96	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

Quinta - NATAL

Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Peru assado com batata assada ^{6,12}	860	206	12,9	4,3	10,3	0,8	11,8	1,0
Dieta	Peru assado simples com batata assada ^{6,12}	347	83	2,7	0,4	3,9	0,8	13,4	0,4
Legumes	Salada de alface e cenoura	111	26	0,3	0,0	2,8	2,5	1,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Douradinhos com puré de batata e salada ⁴	580	168	3,0	1,1	6,4	1,3	14,8	1,6
Dieta	Lombinho de abrótea com puré de batata e cenoura ⁴	580	138	3,0	1,1	3,4	1,3	14,8	1,6
Legumes	Salada de alface e tomate	95	23	0,2	0,0	2,8	2,4	1,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Sábado

Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Massinha de aves com salada ^{1,3}	428	102	1,4	0,6	2,6	0,8	14,9	0,4
Dieta	Frango estufado simples com massa e legumes ^{1,3}	428	102	1,4	0,6	2,6	0,8	14,9	0,4
Legumes	Salada mista	114	27	0,6	0,1	1,9	1,6	2,5	0,3
Sobremesa	Pudim flan ^{1,3,6,7,8,12}	410	96	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

Domingo

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Empadão de atum com legumes ⁴	388	82	3,0	0,2	6,3	0,4	6,6	0,3
Dieta	Atum com batata cozida, ovo e cenoura	325	77	2,0	0,3	15,9	0,8	13,5	0,4
Legumes	Feijão Verde	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



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

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

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

Ementa

APPC - FARO

A Direção

2025-12-11

APPC - Faro - Lar Resid.

RESTAURANTE

Semana de 22 de Dezembro a 28 de Dezembro de 2025

JANTAR

Segunda

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}
Prato	Massa de atum
Dieta	Atum com batata cozida e brócolos
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
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
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 grelos com feijão encarnado ^{7,12}
Prato	Lasanha (carne de porco) ^{1,3,6,7,12}
Dieta	Bifinho de porco grelhado 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)
190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	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
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 - VÉSPERA DE NATAL

Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}
Prato	Bacalhau cozido, com ovo cozido, batata cozida, cenoura e couve ^{3,4}
Dieta	Bacalhau cozido, com batata cozida e cenoura ^{3,4}
Legumes	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
194	46	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 - NATAL

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	Crema de alface ^{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	Canja ^{1,3,12}
Prato	Salmão no forno com puré de batata e legumes ^{4,6,7}
Dieta	Salmão no forno com puré de batata e legumes ^{4,6,7}
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 cotovelinho 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 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 Dezembro 2025 a 4 de Janeiro de 2026

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Brócolos ^{7,12}	198	47	1,0	0,2	7,9	1,1	1,1	0,1
Prato	Frango no forno com batata guisada 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	Creme de feijão catarino com nabiças ^{7,12}	172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
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	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	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	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	Canja ^{1,3,12}	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	Creme 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 massa farfalle e legumes ^{1,3,6,12}	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 contém 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 29 de Dezembro 2025 a 4 de Janeiro de 2026

JANTAR

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres com grão ^{7,12}
Prato	Fogonero no forno com arroz e legumes ⁴
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	Filetes no forno com tomate e cebola com batata salteada ⁴
Dieta	Filetes no forno com batata cozida e legumes ⁴
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
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
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 - PASSAGEM DE ANO

Sopa	Creme de alface ^{7,12}
Prato	Lombo de porco no forno com arroz de passas ¹²
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco
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	Massinha de peixe com salada ^{6,7}
Dieta	Massinha de peixe com legumes ^{1,6}
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
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
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	Atum com batata cozida, ovo e cenoura cozida ⁴
Dieta	Atum com puré rosado (batata e cenoura) ^{4,7}
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
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
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 5 de Janeiro a 11 de Janeiro de 2026

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}	309	73	1,2	0,3	11,8	1,0	3,1	0,2
Prato	Paloco à Gomes de Sá ⁴	757	180	6,7	0,9	19,2	0,7	10,1	0,3
Dieta	Bacalhau fresco cozido com 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde ^{7,12}	195	46	0,9	0,1	7,7	1,0	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	259	61	1,0	0,2	11,1	1,1	1,6	0,1
Prato	Lombos de pescada com batata 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor ^{7,12}	198	47	0,9	0,1	7,8	1,1	1,3	0,1
Prato	Bitoque de frango, com arroz, batata frita e ovo (bem passado) ^{1,3,5,6,7,12}	738	176	5,6	1,8	21,5	0,7	9,3	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado com massa e salada mista ¹²	388	92	3,0	0,2	7,8	0,7	19,4	0,4
Legumes	Salada mista	172	41	0,9	0,2	4,1	3,4	2,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão com 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	Pudim flan ^{1,3,6,7,8,12}	410	96	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{6,7,12}	239	57	1,9	0,5	7,9	0,6	1,7	0,3
Prato	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	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



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

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

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

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE

Semana de 5 de Janeiro a 11 de Janeiro de 2026

JANTAR

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	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 (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	Filetes de solha no forno com batata salteada ⁴	597	143	10,0	1,9	2,6	0,4	7,4	0,2
Dieta	Filetes de solha no forno com batata cozida ⁴	597	143	10,0	1,9	2,6	0,4	7,4	0,2
Legumes	Brócolos	107	25	0,4	0,0	2,7	2,4	1,8	0,3
Sobremesa	Salada de fruta ¹²	250	60	0,0	0,0	14,5	0,0	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de ervilhas ^{7,12}	190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,3}	927	221	10,3	3,6	17,6	1,2	13,9	0,3
Dieta	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,3}	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Empadão de pescada e cenoura com legumes ^{3,4,7,12}	357	85	3,8	0,6	7,6	0,6	4,9	0,6
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	439	104	2,3	0,3	2,0	1,2	6,0	0,5
Legumes	Cenoura e feijão-verde	113	27	0,4	0,1	2,4	0,7	2,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		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	Rolo de carne no forno com massa e salada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	830	198	7,5	3,1	21,8	1,7	10,0	0,8
Dieta	Rolo de carne no forno com massa e legumes ^{1,6,12}	832	198	7,5	3,1	11,6	1,9	10,0	0,9
Legumes	Legumes salteados com azeite e alho	592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}	172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
Prato	Arroz de peixe com coentros ⁴	597	143	10,0	1,9	5,6	0,4	7,4	0,2
Dieta	Abrótea estufada com massa e legumes ⁴	597	143	10,0	1,9	2,6	0,4	7,4	0,2
Legumes	Salada mista	113	27	0,3	0,1	3,3	2,6	1,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de brócolos ^{7,12}	201	48	1,0	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Bife de peru de cebolada com arroz	958	228	9,8	2,7	24,6	2,0	12,3	0,4
Dieta	Bife de peru grelhado com massa ^{1,3}	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	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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

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

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



APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 12 de Janeiro a 18 de Janeiro de 2026
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 batata salteada ^{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 puré rosado (batata e cenoura) 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	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças ^{7,12}	195	46	1,0	0,2	7,6	1,1	1,2	0,1
Prato	Ervilhas com ovos ^{1,3}	729	173	5,2	1,5	15,6	0,2	15,8	0,2
Dieta	Bife de peru com 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



APPC - Faro - Lar Resid.

RESTAURANTE

Semana de 12 de Janeiro a 18 de Janeiro de 2026

JANTAR

Segunda

Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}
Prato	Douradinhos com arroz de cenoura e brócolos ⁴
Dieta	Pescada no forno com batata e brócolos ⁴
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 ^{7,12}
Prato	Bife de frango de cebolada com massa e salada ⁷
Dieta	Bife grelhado com massa e legumes ^{1,3}
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 ^{7,12}
Prato	Pescada espiritual ^{7,4}
Dieta	Lombinhos de pescada com puré de 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)
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 ^{7,12}
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 ^{7,12}
Prato	Arroz de potas ¹⁴
Dieta	Cavala de conserva com batata cozida, ovo e brócolos ⁴
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 ^{7,12}
Prato	Febras de cebolada com esparguete e salada ^{1,6}
Dieta	Febras grelhadas com esparguete e legumes ^{1,6}
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	Canja ^{1,3,12}
Prato	Filetes de salmão no forno com batata assada e legumes cozidos ⁴
Dieta	Filetes de salmão no forno com arroz e legumes ⁴
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: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

A Direção

2025-12-11

APPC - Faro - Lar Resid.

RESTAURANTE

Semana de 19 de Janeiro a 25 de Janeiro de 2026

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Brócolos ^{7,12}	198	47	1,0	0,2	7,9	1,1	1,1	0,1
Prato	Lasanha de frango e salada ^{1,3,7}	428	102	2,4	0,6	5,6	0,8	14,9	0,4
Dieta	Frango no forno com massa 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	Sopa de alho-francês ^{7,12}	172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
Prato	Empadão de atum e legumes ^{4,7}	529	125	1,0	0,1	15,2	1,1	12,4	1,8
Dieta	Empadão de atum e legumes ^{4,7}	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de nabijas com grão ^{7,12}	194	46	0,9	0,2	7,7	0,9	1,2	0,1
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	Legumes salteados	592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	196	47	1,0	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com batata assada e legumes ⁴	333	99	2,2	0,4	18,6	0,7	10,8	0,6
Dieta	Filetes de pescada no forno com batata assada 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	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	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	Salada mista com cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	196	47	1,0	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Cavala em conserva com batata, cenoura e brócolos ⁴	637	151	2,9	0,5	18,7	0,3	12,4	0,4
Dieta	Cavala em conserva com batata, cenoura e brócolos ⁴	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3,12}	195	46	1,0	0,2	7,6	1,1	1,2	0,1
Prato	Febras de porco grelhadas com massa farfalle e legumes ^{1,3,6,12}	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	Pudim flan ^{1,3,6,7,8,12}	410	96	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8



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

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

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

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE

Semana de 19 de Janeiro a 25 de Janeiro de 2026

JANTAR

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e espinafres ^{7,12}	194	46	1,0	0,2	7,5	1,0	1,2	0,2
Prato	Empadão de fogonero e legumes ^{4,7,12}	240	57	0,3	0,1	6,7	0,4	6,6	0,3
Dieta	Fogonero no forno com batata e legumes ⁴	303	72	1,2	0,2	3,8	0,8	14,3	0,3
Legumes	Legumes salteados	363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}	190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Arroz de aves com salada mista ^{1,3}	738	176	5,6	1,8	21,5	0,7	9,3	0,3
Dieta	Tirinhas de peru salteadas com massa e legumes ^{1,3}	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de alface ^{7,12}	195	46	0,9	0,1	7,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Massa de peixe com brócolos e cenoura ⁴	302	72	1,2	0,2	5,8	0,7	14,2	0,5
Dieta	Lombinho de pescada com tomate no forno com batata assada com brócolos e cenoura ⁴	302	72	1,2	0,2	5,8	0,7	14,2	0,5
Legumes	Brócolos e cenoura	105	25	0,4	0,1	2,4	0,9	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	186	44	0,9	0,1	7,3	0,9	1,2	0,1
Prato	Jardineira de Frango com salada	449	106	1,2	0,3	2,1	0,0	23,5	0,3
Dieta	Frango estufado com arroz branco e legumes ^{1,3}	449	106	1,2	0,3	2,1	0,0	23,5	0,3
Legumes	Salada de alface, pepino e tomate	159	38	1,0	0,2	3,4	2,8	2,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	200	47	0,9	0,1	7,6	1,3	1,5	0,1
Prato	Salmão no forno com puré rosado (batata e cenoura) ^{4,7}	347	83	1,8	0,4	4,0	0,8	13,0	0,4
Dieta	Salmão no forno com puré rosado (batata e cenoura) ^{4,7}	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora ^{7,12}	265	63	1,0	0,1	10,5	1,2	2,4	0,1
Prato	Costeletas de cebolada com arroz de coentros salada ^{6,7}	735	174	2,9	0,6	22,5	0,5	13,9	0,3
Dieta	Costeletas grelhadas com massa cotovelinho e legumes ^{1,6}	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	198	47	1,0	0,2	7,9	1,1	1,1	0,1
Prato	Filetes no forno com tomate e cebola com batata salteada ⁴	418	99	2,4	0,4	12,2	1,1	6,4	0,2
Dieta	Filetes no forno com batata cozida e legumes ⁴	376	89	1,3	0,2	8,1	1,1	6,7	0,3
Legumes	Salada mista	363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, 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 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