

APPC - FARO
2026-02-20

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 2 a 8 de março de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}
Prato	Peru corado com massa cotovelinhos e legumes cozidos ^{1,3,12}
Dieta	Peru estufado com massa cotovelinhos e legumes cozidos ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato	Pescada estufada com puré de batata e legumes ^{4,7,12}
Dieta	Pescada estufada com puré de batata e legumes ^{4,7,12}
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}
Prato	Favas estufadas com porco aos cubos, arroz branco e salada mista ^{1,6}
Dieta	Pá de porco aos cubos com cenoura, arroz branco e legumes
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}
Prato	Solha no forno com esmagada de batata mista (batata e cenoura) e salada mista ^{4,6,7}
Dieta	Solha assada com esmagada de batata mista (batata e cenoura) e salada mista ^{4,6,7}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}
Prato	Feijoada à transmontana com cenoura aos cubos e couve lombardo ^{1,6}
Dieta	Cozido simples (frango, vaca, legumes, batata, arroz)
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}

Sábado

Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}
Prato	Pescada com açorda de tomate e brócolos cozidos ^{1,3,4,5,6,7,8,11}
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de curgete e cenoura ^{7,12}
Prato	Rolo de carne de aves no forno com arroz branco e macedónia ^{1,6,12}
Dieta	Rolo de carne de aves no forno com arroz branco e macedónia cozida ^{1,6,12}
Sobremesa	Arroz doce ^{3,6,7}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
482	114	2,2	0,4	18,4	2,0	3,4	0,3
2837	674	26,4	7,4	52,9	2,9	52,4	1,1
2859	680	26,5	7,4	55,8	2,7	53,2	1,1
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
438	104	2,1	0,3	17,4	1,9	2,5	0,3
1076	255	6,2	1,0	23,0	1,4	25,4	0,7
1076	255	6,2	1,0	23,0	1,4	25,4	0,7
276	66	0,0	0,0	14,9	14,7	1,5	0,2
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
501	119	3,8	1,0	16,7	1,1	3,5	0,5
3513	839	43,3	12,9	59,2	4,7	47,9	1,9
2405	574	28,1	7,9	44,5	2,5	34,5	1,1
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
448	106	2,2	0,4	17,4	2,1	2,8	0,3
1285	305	10,2	2,7	26,9	4,5	24,9	0,8
1285	305	10,2	2,7	26,9	4,5	24,9	0,8
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
424	100	2,1	0,3	16,9	1,7	2,4	0,2
2837	678	36,8	3,2	50,9	1,0	35,4	0,6
2095	497	15,0	4,3	57,5	2,7	31,3	0,5
276	66	0,0	0,0	14,9	14,7	1,5	0,2
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
2227	530	17,5	3,4	51,4	3,3	38,5	2,3
1274	301	2,2	0,3	39,2	3,0	28,9	0,9
186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
448	106	2,2	0,4	17,5	1,7	2,9	0,3
2108	501	21,8	6,7	52,7	2,1	22,5	1,2
2108	501	21,8	6,7	52,7	2,1	22,5	1,2
828	196	4,4	1,7	32,8	10,0	5,8	0,2

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, ¹¹Sementes de sésamo, 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 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.

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



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

APPC - FARO
A Direção
2026-02-20

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 2 a 8 de março de 2026

JANTAR

Segunda

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁴
Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e salada mista ^{1,3,6,12}
Dieta	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e salada mista ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda ^{7,12}
Prato	Tranches de fogonero no forno com puré de batata e legumes cozidos ^{4,7,12}
Dieta	Tranches de fogonero no forno com puré de batata e legumes cozidos ^{4,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Canja ^{1,6,10}
Prato	Peru estufado com à primavera, cenoura cozida e feijão-verde cozido
Dieta	Peru estufadas simples com massa espiral e cenoura ralada ^{1,3}
Sobremesa	Maçã assada

Sexta

Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}
Prato	Empadão de arroz com atum e espinafres ^{4,7}
Dieta	Posta de abrótea no forno com batata corada, espinafres e cenoura ralada ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Crema de couve-flor ^{7,12}
Prato	Tortilha à espanhola com mix de legumes ^{1,3,5,6}
Dieta	Bifes de porco grelhados com massinhas, molho de limão e macedónia de legumes ^{1,6,7,10}
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{7,12}
Prato	Massada de peixe com coentros e couve-de-bruxelas salteada ^{1,3,4}
Dieta	Massada de peixe simples com couve-de-bruxelas salteada ^{1,3,4}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
441	105	2,2	0,3	17,4	1,9	2,6	0,3
1551	368	9,6	1,4	40,5	1,9	29,1	0,6
1551	368	9,6	1,4	40,5	1,9	29,1	0,6
302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
515	122	2,3	0,4	19,3	2,2	3,9	0,3
1885	449	17,1	6,4	51,6	3,7	20,8	1,5
1885	449	17,1	6,4	51,6	3,7	20,8	1,5
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
458	109	2,2	0,3	17,7	2,0	3,1	0,3
956	226	4,6	0,8	20,0	1,3	23,5	1,2
956	226	4,6	0,8	20,0	1,3	23,5	1,2
302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
1931	461	24,6	7,0	9,3	2,7	48,5	1,2
2456	584	24,1	7,0	40,1	2,6	50,8	0,9
461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
447	106	2,3	0,4	17,1	1,9	2,9	0,3
1788	426	17,4	4,8	47,5	1,3	19,1	1,4
1777	422	9,6	1,3	40,3	4,0	40,8	0,9
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
446	106	2,1	0,3	17,5	2,1	2,9	0,3
2884	694	46,0	10,0	35,0	1,1	32,6	1,4
2255	534	14,9	4,7	53,1	3,7	44,9	1,0
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
467	111	2,3	0,4	17,7	2,3	3,2	0,3
2049	487	15,8	2,5	49,2	1,6	35,1	0,8
2048	487	15,8	2,5	49,2	1,6	35,1	0,8
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	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, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



signa-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

APPC - FARO
A Direção
2026-02-20

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 9 a 15 de março de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde com tomate ^{7,12}
Prato	Febras com molho de mostarda, arroz branco e juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,9,10,12}
Dieta	Febras grelhadas com arroz branco e juliana de legumes
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}
Prato	Meia desfeita de paloco com ovo ralado e salada de pepino e tomate ^{3,4,12}
Dieta	Escamudo lascado com batatinha e macedónia de legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de nabiças com feijão catarino ^{7,12}
Prato	Tirinhas de porco com molho de tomate, arroz branco e feijão-verde
Dieta	Tirinhas de porco estufadas com arroz branco e feijão-verde
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}
Prato	Arroz de atum com cenoura cozida e salada mista ⁴
Dieta	Arroz de peixe (abrótea) com cenoura cozida ⁴
Sobremesa	Maçã assada

Sexta

Sopa	Canja com massinhas ^{1,6,10}
Prato	Rancho à beirão (grão, carnes, massa) ^{1,3,6}
Dieta	Estufado de carnes (frango e porco) com macarrão com espargado de espinafres ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}

Sábado

Sopa	Sopa de nabiças ^{7,12}
Prato	Filetes de pescada panados com açorda de tomate e coentros ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Tintureira no forno com arroz branco e mix de legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Crema de legumes com massinhas ^{7,12}
Prato	Ensopado de peru com massa fusilli e salada mista ^{1,3}
Dieta	Peru estufado simples com massa fusilli e salada mista ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
473	112	2,2	0,4	18,5	2,5	3,0	0,3
2554	610	28,3	8,4	46,6	2,3	41,4	1,0
1752	417	16,2	3,3	40,4	1,4	26,4	0,8
302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
447	106	2,3	0,4	17,1	1,9	2,9	0,3
2014	479	15,1	2,6	47,6	4,2	33,9	1,9
1751	414	10,6	1,4	40,0	2,4	36,2	1,7
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
663	158	2,6	0,4	25,9	2,1	6,3	0,3
2361	564	29,4	7,4	44,1	1,7	29,3	0,9
2143	511	24,3	6,6	43,1	0,8	28,8	0,8
390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
501	119	3,8	1,0	16,7	1,1	3,5	0,5
1713	407	15,0	2,2	48,7	2,7	18,5	1,7
1556	369	7,7	1,1	47,9	2,1	26,1	0,7
461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
2045	487	17,7	4,7	46,2	2,6	32,5	0,7
1925	457	14,6	3,8	51,6	4,3	25,9	0,9
276	66	0,0	0,0	14,9	14,7	1,5	0,2
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
448	106	2,2	0,4	17,4	2,1	2,8	0,3
3136	747	28,9	5,3	69,2	3,1	49,5	2,4
1544	366	9,4	1,4	42,3	0,9	27,0	0,8
302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
441	104	2,1	0,3	17,2	1,7	2,8	0,3
2551	607	26,2	7,3	40,8	2,2	51,2	0,9
2551	607	26,2	7,3	40,8	2,2	51,2	0,9
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Pelaxes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Alpo, ⁹Mostarda, ¹⁰Sementes de sésamo, ¹¹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹²Tremoço. 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 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. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

APPC - FARO
A Direção
2026-02-20

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 9 a 15 de março de 2026

JANTAR

Segunda

Sopa	Sopa à lavrador ^{7,12}
Prato	Pescada estufada simples com puré de batata e cenoura cozida ^{4,7,12}
Dieta	Pescada estufada ao natural com puré de batata e cenoura cozida ^{4,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora ^{7,12}
Prato	Vitela estufada com arroz branco e couve-flor ¹²
Dieta	Picadinho de vitela com arroz branco e couve-flor
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}
Prato	Filetes de pescada com puré de batata e brócolos cozidos ^{4,7,12}
Dieta	Filetes de pescada ao natural com puré de batata e brócolos cozidos ^{4,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}
Prato	Frango estufado com esmagada de batata e legumes ^{6,7}
Dieta	Frango estufado com esmagada de batata e legumes ^{6,7}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}
Dieta	Bacalhau no forno com batata ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de cenoura com ovo picado ^{7,12}
Prato	Jardineira de porco ^{1,6}
Dieta	Jardineira de porco ao natural ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Crema de coentros ^{7,12}
Prato	Pescada com à marinheiro (molho de tomate e cebola), arroz branco e mix de legumes ^{2,4,12,14}
Dieta	Pescada na chapa com arroz branco e mix de legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
654	155	2,3	0,3	26,2	2,0	6,0	0,3
1067	253	6,1	1,0	22,9	1,7	25,3	0,7
1067	253	6,1	1,0	22,9	1,7	25,3	0,7
186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
459	109	2,1	0,4	18,7	2,3	2,7	0,3
2562	612	30,8	9,8	44,1	2,5	36,4	0,8
2138	510	24,5	7,4	43,9	2,3	27,8	0,8
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
445	106	2,3	0,3	17,0	2,2	3,0	0,3
1334	317	8,3	1,3	22,6	1,3	36,3	0,8
1334	317	8,3	1,3	22,6	1,3	36,3	0,8
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
515	122	2,3	0,4	19,3	2,2	3,9	0,3
1460	347	11,6	3,1	28,6	3,9	30,7	1,1
1460	347	11,6	3,1	28,6	3,9	30,7	1,1
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
2668	642	38,8	7,0	48,9	1,7	23,5	3,8
1667	396	9,7	1,5	38,9	2,7	36,3	6,4
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
450	107	2,2	0,4	17,7	2,0	2,7	0,3
2306	550	23,9	7,4	48,8	3,7	32,2	1,0
2306	550	23,9	7,4	48,8	3,7	32,2	1,0
186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
545	130	5,1	0,8	17,2	1,8	2,6	0,2
1730	410	9,8	1,4	46,6	1,9	30,5	1,2
1384	327	5,4	0,8	41,8	0,7	26,9	0,8
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 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. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

APPC - FARO
A Direção
2026-02-20

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 16 a 22 de março de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}
Prato	Frango assado com esparguete e salada mista ^{1,3}
Dieta	Frango assado com esparguete e salada mista ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}
Prato	Paloco com natas com tomate, pepino e cenoura ^{1,4,5,6,7}
Dieta	Pescada cozida com puré de batata e legumes cozidos ^{4,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}
Prato	Macarronada à lavrador (porco, frango e enchidos) com brócolos cozidos ^{1,3}
Dieta	Arroz de carne simples (porco e frango) com brócolos cozidos ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Canja com massinhas ^{1,6,10}
Prato	Tintureira no forno com migas de couve, feijão-frade e cenoura ^{1,4}
Dieta	Tintureira no forno com puré de batata, molho de ervas e azeite e cenoura ^{1,4,7,9,10,11,12}
Sobremesa	Maçã assada

Sexta

Sopa	Sopa de agrião e cenoura ^{7,12}
Prato	Arroz de aves no forno com couve-de-bruxelas ¹²
Dieta	Arroz de aves no forno simples com couve-de-bruxelas ¹²
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}

Sábado

Sopa	Sopa de feijão com hortaliça ^{7,12}
Prato	Abrótea no forno com cama de cebolada, puré batata misto e salada ^{4,7,12}
Dieta	Abrótea no forno simples com puré de batata misto e salada ^{4,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}
Prato	Carne de porco assada com batata cozida e esparregado de grelos ^{1,6,7,12}
Dieta	Carne de porco assada ao natural com batata cozida e esparregado de grelos ^{1,6,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
457	108	2,2	0,4	17,8	1,7	2,9	0,3
1499	354	5,3	1,2	43,2	2,5	32,1	0,7
1499	354	5,3	1,2	43,2	2,5	32,1	0,7
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
468	111	2,2	0,3	18,0	2,6	3,4	0,3
2420	583	37,2	7,1	40,5	3,3	20,7	2,0
847	200	2,1	0,5	19,5	1,0	24,5	0,7
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
448	106	2,2	0,4	17,4	2,1	2,8	0,3
2385	567	16,2	4,0	66,3	2,9	36,9	0,7
3185	757	27,4	8,0	73,0	2,3	53,2	1,3
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
3131	748	37,8	5,7	53,9	2,3	43,0	1,1
1185	282	11,1	1,8	19,7	1,4	24,5	0,7
461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	0,3	0,0
429	102	2,1	0,3	17,0	2,2	2,4	0,3
1236	362	8,0	1,0	49,0	1,3	19,6	0,4
1236	362	8,0	1,0	49,0	1,3	19,6	0,4
276	66	0,0	0,0	14,9	14,7	1,5	0,2
649	154	2,6	0,3	25,7	1,7	5,9	0,3
1305	311	9,9	1,6	15,9	4,4	37,6	1,0
1084	257	4,8	0,9	14,7	3,5	37,2	0,7
186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
441	105	2,2	0,3	17,4	1,9	2,6	0,3
2394	571	27,6	7,5	43,0	5,0	32,8	0,9
2394	571	27,6	7,5	43,0	5,0	32,8	0,9
302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0

ementa.

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, ⁹Alpico, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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 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. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

Fase
APPC - FARO
1.ª Direção
2026-02-20

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 16 a 22 de março de 2026

JANTAR

Segunda

Sopa	Creme de curgete ^{7,12}
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}
Dieta	Pescada ao natural com salada russa ^{3,4}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de cenoura e espinafres ^{7,12}
Prato	Cozido simples (frango e porco) com legumes ^{1,6}
Dieta	Cozido simples (frango e porco) com legumes ^{1,6}
Sobremesa	Maçã assada

Quarta

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato	Filetes de pescada com arroz e tomate e cebola ⁴
Dieta	Salmão grelhado com batata cozida e legumes cozidos ^{2,4,14}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada mista ^{1,3,12}
Dieta	Hambúrguer misto com esparguete e salada mista ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}
Prato	Bacalhau no forno com batata cozida e feijão-verde e cenoura ⁴
Dieta	Bacalhau fresco com batata cozida e feijão-verde e cenoura ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}
Prato	Bifinhos de porco estufados com massa conchas e legumes cozidos ^{1,6,10}
Dieta	Bifinhos de porco estufados simples com massa conchas e legumes cozidos ^{1,6,10}
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}
Prato	Abrótea cozida com legumes e ovo cozido ^{3,4}
Dieta	Abrótea cozida com legumes e ovo cozido ^{3,4}
Sobremesa	Arroz doce ^{3,6,7}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
440	104	2,2	0,4	17,3	1,7	2,7	0,3
2668	642	38,8	7,0	48,9	1,7	23,5	3,8
1568	373	11,5	1,9	32,9	3,3	31,6	0,8
302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0
440	104	2,3	0,4	17,0	1,8	2,8	0,3
2588	617	38,6	3,3	29,3	3,0	36,0	0,8
2588	617	38,6	3,3	29,3	3,0	36,0	0,8
461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	0,3	0,0
438	104	2,1	0,3	17,4	1,9	2,5	0,3
1786	424	11,2	1,6	43,5	2,0	36,7	0,8
2258	539	29,3	5,6	39,7	3,1	27,0	0,7
302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0
446	106	2,1	0,4	18,2	2,0	2,5	0,3
2156	514	22,2	7,2	46,4	2,7	28,6	0,3
2470	590	30,0	12,3	49,2	4,8	29,8	2,6
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
501	119	3,8	1,0	16,7	1,1	3,5	0,5
1548	367	4,8	0,8	41,1	3,7	37,0	6,6
1200	283	0,7	0,1	40,7	3,5	26,0	0,8
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
515	122	2,3	0,4	19,3	2,2	3,9	0,3
1799	427	11,9	2,7	47,3	3,0	31,2	0,8
1799	427	11,9	2,7	47,3	3,0	31,2	0,8
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
440	104	2,1	0,3	17,6	1,7	2,5	0,2
1092	260	10,7	2,6	1,2	0,7	39,4	0,9
1092	260	10,7	2,6	1,2	0,7	39,4	0,9
828	196	4,4	1,7	32,8	10,0	5,8	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Dióxido 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 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. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao



APPC - FARO
2026-02-20

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 23 a 29 de março de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato	Chili com arroz branco e legumes cozidos
Dieta	Hambúrguer misto na chapa com arroz branco e legumes cozidos ^{1,6,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Canja com massinhas ^{1,6,10}
Prato	Carapau no forno com migas e salada mista ^{1,3,4,6,7,8,11}
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida e salada mista ⁴
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Creme de legumes com massinhas ^{7,12}
Prato	Feijoada à portuguesa ^{1,6}
Dieta	Peru grelhado com cebolada simples, arroz branco e couve-flor
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de nabos e cenoura aos cubos ^{7,12}
Prato	Solha no forno com puré de batata e curgete, cenoura e abóbora ^{4,7,12}
Dieta	Solha no forno ao natural com puré de batata e curgete, cenoura e abóbora ^{4,7,12}
Sobremesa	Maçã assada

Sexta

Sopa	Sopa de agrião e cenoura ^{7,12}
Prato	Febras grelhadas com esparguete e salada de cenoura e couve roxa ^{1,3}
Dieta	Febras na chapa com molho de limão com esparguete e salada de cenoura e couve roxa ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Creme de coentros e arroz ^{7,12}
Prato	Caldeirada de peixe (4 variedades) ^{4,14}
Dieta	Tintureira no forno com puré de batata e salada mista ^{4,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}
Prato	Cozido simples (sem vaca) couve branca e cenoura
Dieta	Cozido simples (sem vaca) couve branca e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
438	104	2,1	0,3	17,4	1,9	2,5	0,3
2652	631	22,3	5,8	76,3	2,3	30,0	0,9
2424	579	31,2	12,3	46,4	3,8	27,5	2,8
302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
1989	472	14,6	2,5	50,3	4,0	33,8	0,8
1192	282	2,7	0,6	39,3	3,1	23,1	0,5
454	107	0,1	0,1	23,7	19,4	2,7	0,1
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
441	104	2,1	0,3	17,2	1,7	2,8	0,3
3422	816	41,6	3,9	58,1	2,0	43,0	0,7
3055	727	33,5	9,2	41,8	3,0	64,0	1,5
390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
474	112	2,2	0,3	16,4	1,3	5,8	0,3
1212	289	12,0	2,0	20,6	2,0	22,9	0,7
1319	314	12,5	2,1	20,6	2,0	28,2	0,7
461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
1629	386	9,9	2,5	43,9	2,7	28,7	0,6
1747	415	12,9	4,0	44,1	2,8	28,8	0,7
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
427	101	2,1	0,3	16,9	1,8	2,5	0,3
1773	420	7,4	1,0	48,3	4,2	37,7	0,6
1002	238	6,1	1,0	19,6	1,3	24,7	0,5
302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
515	122	2,3	0,4	19,3	2,2	3,9	0,3
2030	481	13,6	3,4	57,5	2,7	30,5	0,5
2030	481	13,6	3,4	57,5	2,7	30,5	0,5
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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 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. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

APPC - FARO
A Direção
2026-02-20

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 23 a 29 de março de 2026

JANTAR

Segunda

Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}
Prato	Filetes de pescada no forno com de cebolada, batata cozida e brócolos cozidos ⁴
Dieta	Filetes de pescada ao natural com batata cozida e brócolos cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora ^{7,12}
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e juliana de legumes ^{1,3,6,12}
Dieta	Almôndegas de aves estufadas simples com esparguete e juliana de legumes ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de alface e cenoura ^{7,12}
Prato	Lombos de pescada com batata cozida e cenoura ralada ^{2,4}
Dieta	Lombos de pescada ao natural com batata cozida e cenoura ralada ^{2,4}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}
Prato	Ovos mexidos com salsichas com batata palito (no forno) e salada ^{1,3,6,7,9,10}
Dieta	Hambúrguer de aves com massinha e salada ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}
Prato	Pataniscas de paloco com arroz de feijão e salada mista ^{1,3,4,6}
Dieta	Arroz de peixe (paloco) com salada mista ⁴
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}

Sábado

Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}
Prato	Costeletas com à salsicheiro, massa fusilli e beterraba ^{1,3,6,7,9,10,12}
Dieta	Costeletas grelhadas com molho de limão, massa fusilli e beterraba ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de nabiças e nabo aos cubos ^{7,12}
Prato	Ensopado de cação ^{1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}
Dieta	Abrótea corada com batata corada e legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
445	106	2,3	0,3	17,0	2,2	3,0	0,3
1548	367	7,5	1,1	40,5	4,0	31,8	1,2
1327	313	2,4	0,3	39,2	3,1	31,4	0,9
186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
459	109	2,1	0,4	18,7	2,3	2,7	0,3
2084	498	22,1	7,2	52,2	3,8	20,8	1,7
2084	498	22,1	7,2	52,2	3,8	20,8	1,7
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
430	102	2,1	0,3	16,9	1,7	2,7	0,3
1670	396	7,4	1,1	43,1	3,7	37,1	0,9
1670	396	7,4	1,1	43,1	3,7	37,1	0,9
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
1607	386	23,3	5,2	24,7	2,5	16,0	1,4
1834	436	11,9	0,4	46,6	1,9	34,6	0,4
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
446	106	2,1	0,4	18,2	2,0	2,5	0,3
2698	643	24,8	4,0	75,0	2,3	28,9	1,9
1640	389	8,4	1,3	47,7	1,7	30,0	0,5
276	66	0,0	0,0	14,9	14,7	1,5	0,2
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
501	119	3,8	1,0	16,7	1,1	3,5	0,5
1979	472	22,2	6,3	41,5	2,7	23,0	1,4
1722	411	19,4	6,2	37,6	2,2	20,0	0,8
186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
457	108	2,3	0,4	17,7	2,4	2,8	0,3
2148	509	8,0	1,2	68,9	4,6	37,5	1,2
1741	413	9,3	1,3	40,2	3,3	39,9	0,9
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço.

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 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.

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



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

APPC - FARO
2026-02-20

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 30 de março a 5 de abril de 2026

Almoço

Segunda

Sopa Juliana de legumes^{7,12}Prato Cubinhos de carne porco estufada à serrana com massa espiral e brócolos cozidos^{1,3}Dieta Cubinhos de carne porco estufada simples com massa espiral e brócolos cozidos^{1,3}

Sobremesa Fruta da época

Terça

Sopa Sopa de curgete e espinafres

Prato Solhão no forno com molho de limão, puré de batata e cenoura ralada^{4,6,7,12}Dieta Solhão no forno ao natural com molho de limão, puré de batata e cenoura ralada^{4,6,7,12}

Sobremesa Fruta da época

Quarta

Sopa Sopa de brócolos

Prato Ervilhas com enchidos com ovo escalfado^{1,3,6,12}Dieta Ervilhas com ovo escalfado^{1,3,6,12}

Sobremesa Fruta da época

Quinta

Sopa Sopa de espinafres^{7,12}Prato Pescada à gomes de sá com salada de tomate^{3,4}Dieta Pescada lascada com batata, cenoura e milho e alface⁴

Sobremesa Fruta da época

Sexta

Sopa Creme de favas^{7,12}Prato Cozido simples (frango e chispe de porco)^{1,6}Dieta Cozido simples (frango e porco)^{1,6}

Sobremesa Maçã assada

Sábado

Sopa Canja^{1,6,10}Prato Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e espargado de espinafres^{1,2,3,4,6,7,14}Dieta Lombinhos de peixe no forno com de cebolada, arroz e espargado de espinafres^{1,4,6,7}Sobremesa Arroz doce^{3,6,7}

Domingo

Sopa Sopa de alface e cenoura^{7,12}Prato Febras na frigideira com esparguete e salada mista^{1,3}Dieta Febras grelhadas simples com esparguete e salada mista^{1,3}

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
515	122	2,3	0,4	19,3	2,2	3,9	0,3
2256	538	25,4	7,4	40,7	2,1	35,0	0,9
2256	538	25,4	7,4	40,7	2,1	35,0	0,9
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
650	154	2,3	0,3	26,9	2,6	4,6	0,4
1234	293	9,6	2,6	20,0	1,8	30,0	0,7
1234	293	9,6	2,6	20,0	1,8	30,0	0,7
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
636	150	2,2	0,3	26,6	2,9	4,3	0,3
1376	331	19,6	5,4	15,4	2,8	17,9	1,3
1376	331	19,6	5,4	15,4	2,8	17,9	1,3
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
447	106	2,3	0,4	17,1	1,9	2,9	0,3
1849	439	12,5	2,0	48,8	4,7	30,3	1,0
1556	368	6,4	0,8	45,8	3,5	29,6	0,7
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
458	109	2,1	0,3	17,7	2,0	3,2	0,2
2343	558	34,7	2,0	29,3	3,0	30,1	0,7
2343	558	34,7	2,0	29,3	3,0	30,1	0,7
461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
2778	663	29,7	4,9	76,2	3,6	19,9	1,5
1862	442	13,7	2,2	45,7	3,5	32,2	1,5
828	196	4,4	1,7	32,8	10,0	5,8	0,2
VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
430	102	2,1	0,3	16,9	1,7	2,7	0,3
1791	426	15,0	3,0	43,0	2,3	28,6	0,5
1608	382	10,0	2,5	43,0	2,3	28,6	0,5
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, ¹⁰Mostarda, 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 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.

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



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

ementa.

APPC - FARO
2026-02-20

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 30 de março a 5 de abril de 2026

JANTAR

Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas ^{7,12}
Prato	Lombinhos de pescada no forno com batata corada e legumes ^{2,4}
Dieta	Lombinhos de pescada no forno com batata corada e legumes ^{2,4}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}
Prato	Frango na púcara com esparguete e curgete ^{1,3,6,7,12}
Dieta	Perna de frango estufadas simples com esparguete e curgete ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Abrótea assada com puré de batata e legumes ^{4,7,12}
Dieta	Abrótea assada ao natural com puré de batata e legumes ^{4,7,12}
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}

Quinta

Sopa	Caldo verde ^{1,6}
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de cenoura, pepino e couve ^{1,3,12}
Dieta	Picadinho de carne mista com esparguete com salada de cenoura, pepino e couve ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}
Prato	Açorda com bacon, chouriço, com coentros com alface juliana ^{1,3,5,6,7,8,11}
Dieta	Carapau grelhado com açorda de alho e alface juliana ^{1,3,4,5,6,7,8,11}
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}
Prato	Jardineira de vitela com legumes(milho+ervilhas) ^{1,6}
Dieta	Jardineira de vitela simples com legumes (milho e ervilhas) ^{1,6}
Sobremesa	Maçã cozida

Domingo

Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}
Prato	Lombinhos de pescada com à zé do pipo, arroz branco e feijão-verde e cenoura ^{2,3,4,6,7,10,12}
Dieta	Pescada lascada com batata e feijão-verde e cenoura ^{2,4}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
529	126	2,3	0,4	19,5	2,4	4,3	0,3
1799	428	12,4	1,8	40,2	3,3	36,4	1,1
1799	428	12,4	1,8	40,2	3,3	36,4	1,1
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
447	106	2,2	0,4	17,6	1,7	2,7	0,3
2033	482	12,2	4,1	48,9	2,9	40,0	1,6
1733	410	8,6	1,7	47,6	1,9	34,2	0,9
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
1161	275	4,5	0,8	20,0	1,3	36,9	0,7
1161	275	4,5	0,8	20,0	1,3	36,9	0,7
276	66	0,0	0,0	14,8	14,7	1,5	0,2
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
691	164	3,7	1,0	26,3	1,8	4,8	0,5
2195	523	22,3	7,2	47,7	2,8	29,0	0,6
2195	523	22,3	7,2	47,7	2,8	29,0	0,6
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
515	122	2,3	0,4	19,3	2,2	3,9	0,3
1775	423	17,4	4,6	47,5	2,2	17,2	2,4
1909	453	14,7	3,1	46,9	2,1	31,5	1,9
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
446	106	2,1	0,4	18,2	2,0	2,5	0,3
2799	668	31,2	10,6	51,9	4,2	41,7	1,0
2799	668	31,2	10,6	51,9	4,2	41,7	1,0
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
434	103	2,1	0,3	17,2	1,7	2,4	0,3
2195	523	19,4	3,7	60,5	3,1	24,3	1,2
1275	301	1,4	0,2	45,7	3,8	23,6	0,9
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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 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. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lipídios, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

APPC - FARO
A Direção
2026-02-20

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 6 a 12 de abril de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de feijão com nabijas ^{7,12}
Prato	Aparas de frango com à milanesa, brócolos cozidos e esparguete ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Vitela picada simples em caldo aromático com esparguete e brócolos cozidos ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de coentros ^{7,12}
Prato	Caldeirada de badejo com batata cozida com pão torrado e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,11}
Dieta	Ensopado de badejo simples com batata cozida e salada de tomate ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de alface ^{7,12}
Prato	Estufado de carnes com grão-de-bico
Dieta	Rolo de carne ao natural com massa fusilli, curgete e alho francês ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷

Quinta

Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}
Prato	Empadão de atum no forno com salada de cenoura e tomate ^{3,4,7,12}
Dieta	Empadão de peixe simples com salada de cenoura e tomate ^{3,4,7,12}
Sobremesa	Maçã assada

Sexta

Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}
Prato	Favas com rojões à portuguesa com couve mineira salteada ^{1,6,12,14}
Dieta	Carne picada de porco estufada simples com arroz branco e salada de cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato	Pescada cozida com arroz de pimentos e cenoura cozida ⁴
Dieta	Carapau na chapa com batata cozida e cenoura cozida ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}
Prato	Cozido simples (frango, porco, chispe, legumes, batata e arroz) ^{1,6}
Dieta	Cozido simples (frango, porco, legumes, batata, arroz)
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
663	158	2,6	0,4	25,9	2,1	6,3	0,3
3544	843	27,0	4,8	89,2	5,0	56,3	1,8
2021	481	19,9	6,5	46,2	2,5	27,8	0,7
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
545	130	5,1	0,8	17,2	1,8	2,6	0,2
1811	430	8,3	1,4	57,3	6,9	28,7	0,8
2211	524	7,9	1,2	78,2	7,5	31,1	0,7
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
430	102	2,1	0,3	16,9	1,7	2,7	0,3
1981	473	20,3	6,6	32,1	1,7	36,2	0,6
1883	449	18,6	7,4	44,3	3,0	22,1	1,8
486	114	1,6	0,9	21,6	17,4	3,4	0,3
468	111	2,2	0,3	18,0	2,6	3,4	0,3
1611	385	19,6	3,1	28,4	3,0	21,7	2,0
1289	306	9,8	1,7	24,5	2,7	28,2	0,7
461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	0,3	0,0
421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
2236	536	30,7	8,5	18,6	3,0	38,5	1,0
1969	469	21,6	5,7	43,5	2,1	24,5	0,6
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
438	104	2,1	0,3	17,4	1,9	2,5	0,3
1502	355	5,5	0,8	48,4	2,5	27,3	0,7
1192	282	2,6	0,6	39,6	3,5	22,9	0,8
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
447	106	2,3	0,4	17,1	1,9	2,9	0,3
2905	691	38,0	2,5	52,7	3,4	32,4	0,9
2095	497	15,0	4,3	57,5	2,7	31,3	0,5
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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 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. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

APPC - FARO
2026-02-20

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 6 a 12 de abril de 2026

JANTAR

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Abrótea assada com em cama de cebolada, puré de batata misto e legumes cozidos ^{4,6,7,12}	1324	315	10,9	2,1	15,5	3,6	37,0	1,2
Dieta	Abrótea assada no forno simples com puré de batata misto e legumes cozidos ^{4,6,7,12}	1103	262	5,8	1,4	14,3	2,7	36,6	1,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	446	106	2,1	0,4	18,2	2,0	2,5	0,3
Prato	Bife de porco com arroz branco e feijão-verde e cenoura salteado	1473	349	8,3	2,2	41,0	1,6	26,7	0,8
Dieta	Bife de porco grelhado com arroz branco e feijão-verde e cenoura salteado	1473	349	8,3	2,2	41,0	1,6	26,7	0,8
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	276	66	0,0	0,0	14,8	14,7	1,5	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração ^{7,12}	438	104	2,2	0,3	17,4	1,9	2,5	0,3
Prato	Massada de atum com mistura de legumes salteado ^{1,3,4}	1982	472	20,4	3,1	49,7	1,6	21,0	1,6
Dieta	Perca grelhada com batata cozida e mistura de legumes salteado ⁴	1467	347	6,9	1,0	41,1	2,5	28,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 couve portuguesa ^{7,12}	441	105	2,2	0,3	17,4	1,9	2,6	0,3
Prato	Salsichas à lombardia com arroz branco e juliana de couve lombarda ^{1,12}	2362	565	31,2	9,1	48,4	3,9	22,1	3,1
Dieta	Bife de peru estufado ao natural com arroz branco e juliana de couve lombarda	1089	259	6,6	1,0	43,1	0,9	5,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve ^{7,12}	438	104	2,1	0,3	17,1	1,9	2,7	0,3
Prato	Red fish corado com batata assada e salada de alface e cebola ⁴	1553	370	12,0	1,8	39,3	2,9	24,1	0,5
Dieta	Red fish corado ao natural com batata assada e salada de alface e cebola ⁴	1553	370	12,0	1,8	39,3	2,9	24,1	0,5
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	276	66	0,0	0,0	14,9	14,7	1,5	0,2

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à lavrador ^{7,12}	654	155	2,3	0,3	26,2	2,0	6,0	0,3
Prato	Frango à moda de viseu (macarrão, chouriço e hortelã), cenoura ralada ^{1,3,6,12}	1904	451	8,8	2,6	50,1	3,5	38,7	1,3
Dieta	Frango estufado simples com macarrão e cenoura ^{1,3}	1688	399	8,0	1,6	48,0	2,5	32,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 legumes ^{7,12}	457	108	2,2	0,4	17,8	1,7	2,9	0,3
Prato	Salmão grelhado com batata cozida e feijão-verde cozido ^{2,4,14}	2289	547	29,4	5,7	40,4	2,5	27,6	0,7
Dieta	Salmão grelhado com batata cozida e feijão-verde cozido ^{2,4,14}	2289	547	29,4	5,7	40,4	2,5	27,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Mostarda, ⁹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁰Moluscos. 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 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.

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

siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

