

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 25 de maio a 31 de maio de 2026

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	482	114	2,2	0,4	18,4	2,0	3,4	0,3
Prato	Peru corado com massa cotovelinhos e legumes cozidos ^{1,3,12}	2837	674	26,4	7,4	52,9	2,9	52,4	1,1
Dieta	Peru estufado com massa cotovelinhos e legumes cozidos ^{1,3}	2859	680	26,5	7,4	55,8	2,7	53,2	1,1
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 feijão-verde ^{7,12}	438	104	2,1	0,3	17,4	1,9	2,5	0,3
Prato	Pescada estufada com puré de batata e legumes ^{4,7,12}	1076	255	6,2	1,0	23,0	1,4	25,4	0,7
Dieta	Pescada estufada com batata cozida e legumes ^{4,7,12}	1076	255	6,2	1,0	23,0	1,4	25,4	0,7
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	276	66	0,0	0,0	14,9	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	Caldo verde ^{1,6,7,12}	501	119	3,8	1,0	16,7	1,1	3,5	0,5
Prato	Favas estufadas com porco aos cubos, arroz branco e salada mista ^{1,6}	3513	839	43,3	12,9	59,2	4,7	47,9	1,9
Dieta	Pá de porco aos cubos com cenoura, batata cozida e legumes	2405	574	28,1	7,9	44,5	2,5	34,5	1,1
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 nabijas ^{7,12}	448	106	2,2	0,4	17,4	2,1	2,8	0,3
Prato	Filetes pescada no forno com esmagada de batata mista (batata e cenoura) e salada mista ^{4,6,7}	1285	305	10,2	2,7	26,9	4,5	24,9	0,8
Dieta	Filetes de pescada com esmagada de batata mista (batata e cenoura) e salada mista ^{4,6,7}	1285	305	10,2	2,7	26,9	4,5	24,9	0,8
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	Creme de alho-francês ^{7,12}	424	100	2,1	0,3	16,9	1,7	2,4	0,2
Prato	Feijoada à transmontana com cenoura aos cubos e couve lombardo ^{1,6}	2837	678	36,8	3,2	50,9	1,0	35,4	0,6
Dieta	Cozido simples (frango, vaca, legumes, batata, arroz)	2095	497	15,0	4,3	57,5	2,7	31,3	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 de agrião ^{7,12}	421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
Prato	Pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos ⁴	2227	530	17,5	3,4	51,4	3,3	38,5	2,3
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos ⁴	1274	301	2,2	0,3	39,2	3,0	28,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	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 curgete e cenoura ^{7,12}	448	106	2,2	0,4	17,5	1,7	2,9	0,3
Prato	Rolo de carne de aves no forno com puré de batata ^{1,6,12}	2108	501	21,8	6,7	52,7	2,1	22,5	1,2
Dieta	Rolo de carne de aves no forno com macedónia cozida ^{1,6,12}	2108	501	21,8	6,7	52,7	2,1	22,5	1,2
Sobremesa	Arroz doce ^{3,6,7}	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, ¹⁴Dióxido 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 - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 25 de maio a 31 de maio de 2026

JANTAR

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁴	1551	368	9,6	1,4	40,5	1,9	29,1	0,6
Dieta	Filetes de pescada no forno com batata cozida com tomate e salada mista ⁴	1551	368	9,6	1,4	40,5	1,9	29,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	515	122	2,3	0,4	19,3	2,2	3,9	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e salada mista ^{1,3,6,12}	1885	449	17,1	6,4	51,6	3,7	20,8	1,5
Dieta	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e salada mista ^{1,3,6,12}	1885	449	17,1	6,4	51,6	3,7	20,8	1,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda ^{7,12}	458	109	2,2	0,3	17,7	2,0	3,1	0,3
Prato	Tranches de fogueiro no forno com puré de batata e legumes cozidos ^{4,7,12}	956	226	4,6	0,8	20,0	1,3	23,5	1,2
Dieta	Tranches de fogueiro no forno com puré de batata e legumes cozidos ^{4,7,12}	956	226	4,6	0,8	20,0	1,3	23,5	1,2
Sobremesa	Fruta da época	302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	Peru estufado com à primavera, cenoura cozida e feijão-verde cozido	1931	461	24,6	7,0	9,3	2,7	48,5	1,2
Dieta	Peru estufadas simples com massa espiral e cenoura ralada ^{1,3}	2456	584	24,1	7,0	40,1	2,6	50,8	0,9
Sobremesa	Maçã assada	461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	447	106	2,3	0,4	17,1	1,9	2,9	0,3
Prato	Empadão de atum puré e espinafres ^{4,7}	1788	426	17,4	4,8	47,5	1,3	19,1	1,4
Dieta	Posta de abrótea no forno com batata corada, espinafres e cenoura ralada ⁴	1777	422	9,6	1,3	40,3	4,0	40,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de couve-flor ^{7,12}	446	106	2,1	0,3	17,5	2,1	2,9	0,3
Prato	Tortilha à espanhola com mix de legumes ^{1,3,5,6}	2884	694	46,0	10,0	35,0	1,1	32,6	1,4
Dieta	Bifes de porco grelhados com massinhas, molho de limão e macedónia de legumes ^{1,6,7,10}	2255	534	14,9	4,7	53,1	3,7	44,9	1,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{7,12}	467	111	2,3	0,4	17,7	2,3	3,2	0,3
Prato	Massada de peixe com coentros e couve-de-bruxelas salteada ^{1,3,4}	2049	487	15,8	2,5	49,2	1,6	35,1	0,8
Dieta	Massada de peixe simples com couve-de-bruxelas salteada ^{1,3,4}	2048	487	15,8	2,5	49,2	1,6	35,1	0,8
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 contém 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 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 1 de junho a 7 de junho de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde com tomate ^{7,12}	473	112	2,2	0,4	18,5	2,5	3,0	0,3
Prato	Febras com molho de mostarda, arroz branco e juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,9,10,12}	2554	610	28,3	8,4	46,6	2,3	41,4	1,0
Dieta	Febras grelhadas com puré batata e juliana de legumes	1752	417	16,2	3,3	40,4	1,4	26,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	447	106	2,3	0,4	17,1	1,9	2,9	0,3
Prato	Meia desfeita de paloco com ovo ralado e salada de pepino e tomate ^{3,4,12}	2014	479	15,1	2,6	47,6	4,2	33,9	1,9
Dieta	Escamudo lascado com batatinha e macedónia de legumes ⁴	1751	414	10,6	1,4	40,0	2,4	36,2	1,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabiças com feijão catarino ^{7,12}	663	158	2,6	0,4	25,9	2,1	6,3	0,3
Prato	Tirinhas de porco com molho de tomate, arroz branco e feijão-verde	2361	564	29,4	7,4	44,1	1,7	29,3	0,9
Dieta	Tirinhas de porco estufadas legumes salteados	2143	511	24,3	6,6	43,1	0,8	28,8	0,8
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}	501	119	3,8	1,0	16,7	1,1	3,5	0,5
Prato	Empadão de atum puré de batata com cenoura cozida e salada mista ⁴	1713	407	15,0	2,2	48,7	2,7	18,5	1,7
Dieta	Arroz de peixe (abrétea) com cenoura cozida ⁴ opção cozida com batata e legume	1556	369	7,7	1,1	47,9	2,1	26,1	0,7
Sobremesa	Maçã assada	461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Canja com massinhas ^{1,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Rancho à beirão (grão, carnes, massa) ^{1,3,6}	2045	487	17,7	4,7	46,2	2,6	32,5	0,7
Dieta	Estufado de carnes (frango e porco) com macarrão com esparregado de espinafres ^{1,3,6,7}	1925	457	14,6	3,8	51,6	4,3	25,9	0,9
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									
Sopa	Sopa de nabiças ^{7,12}	448	106	2,2	0,4	17,4	2,1	2,8	0,3
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura ^{3,4,5,6,7,8,11,12,13}	3136	747	28,9	5,3	69,2	3,1	49,5	2,4
Dieta	Filetes pescada no forno com mix de legumes ⁴	1544	366	9,4	1,4	42,3	0,9	27,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0
Domingo									
Sopa	Creme de legumes com massinhas ^{7,12}	441	104	2,1	0,3	17,2	1,7	2,8	0,3
Prato	Ensopado de peru com massa fusilli e salada mista ^{1,3}	2551	607	26,2	7,3	40,8	2,2	51,2	0,9
Dieta	Peru estufado simples com massa fusilli e salada mista ^{1,3}	2551	607	26,2	7,3	40,8	2,2	51,2	0,9
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Alpo, 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 - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 1 de junho a 7 de junho de 2026

JANTAR

Segunda

	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 Pescada estufada simples com puré de batata e cenoura cozida ^{4,7,12}	1067	253	6,1	1,0	22,9	1,7	25,3	0,7
Dieta Pescada estufada ao natural com puré de batata e cenoura cozida ^{4,7,12}	1067	253	6,1	1,0	22,9	1,7	25,3	0,7
Sobremesa Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	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 alho-francês e abóbora ^{7,12}	459	109	2,1	0,4	18,7	2,3	2,7	0,3
Prato Viltela bolonhesa	2562	612	30,8	9,8	44,1	2,5	36,4	0,8
Dieta vitela à bolonhesa simples	2138	510	24,5	7,4	43,9	2,3	27,8	0,8
Sobremesa Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Sopa de brócolos ^{7,12}	445	106	2,3	0,3	17,0	2,2	3,0	0,3
Prato Filetes de pescada com puré de batata e brócolos cozidos ^{4,7,12}	1334	317	8,3	1,3	22,6	1,3	36,3	0,8
Dieta Filetes de pescada ao natural com batata cozida e brócolos cozidos ^{4,7,12}	1334	317	8,3	1,3	22,6	1,3	36,3	0,8
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 Juliana de legumes ^{7,12}	515	122	2,3	0,4	19,3	2,2	3,9	0,3
Prato Frango estufado com esmagada de batata e legumes ^{6,7}	1460	347	11,6	3,1	28,6	3,9	30,7	1,1
Dieta Frango estufado com esmagada de batata e legumes ^{6,7}	1460	347	11,6	3,1	28,6	3,9	30,7	1,1
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 agrião ^{7,12}	421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
Prato Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	2668	642	38,8	7,0	48,9	1,7	23,5	3,8
Dieta Bacalhau no forno com batata ⁴	1667	396	9,7	1,5	38,9	2,7	36,3	6,4
Sobremesa Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sábado

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Sopa de cenoura com ovo picado ^{7,12}	450	107	2,2	0,4	17,7	2,0	2,7	0,3
Prato Jardineira de porco ^{1,6}	2306	550	23,9	7,4	48,8	3,7	32,2	1,0
Dieta Jardineira de porco ao natural ^{1,6}	2306	550	23,9	7,4	48,8	3,7	32,2	1,0
Sobremesa Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Domingo

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Creme de coentros ^{7,12}	545	130	5,1	0,8	17,2	1,8	2,6	0,2
Prato Pescada à marinheiro (molho de tomate e cebola), arroz branco e mix de legumes ^{2,4,12,14}	1730	410	9,8	1,4	46,6	1,9	30,5	1,2
Dieta Pescada na chapa com batata e mix de legumes ⁴	1384	327	5,4	0,8	41,8	0,7	26,9	0,8
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, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 8 de junho a 14 de junho de 2026

Almoço

Segunda

		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	Porco aos cubos com legumes e macarronete ⁶	1499	354	5,3	1,2	43,2	2,5	32,1	0,7
Dieta	Porco aos cubos com legumes e macarronete ⁶	1499	354	5,3	1,2	43,2	2,5	32,1	0,7
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 couve-flor ^{7,12}	468	111	2,2	0,3	18,0	2,6	3,4	0,3
Prato	Paloco com natas com tomate, pepino e cenoura ^{1,4,5,6,7}	2420	583	37,2	7,1	40,5	3,3	20,7	2,0
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos ^{4,7,12}	847	200	2,1	0,5	19,5	1,0	24,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças ^{7,12}	448	106	2,2	0,4	17,4	2,1	2,8	0,3
Prato	Frango assado com esparguete e salada mista ^{1,3}	2385	567	16,2	4,0	66,3	2,9	36,9	0,7
Dieta	Frango assado com esparguete e salada mista ^{1,3}	3185	757	27,4	8,0	73,0	2,3	53,2	1,3
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	Canja com massinhas ^{1,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Tintureira no forno com batata cozida, feijão-frade e cenoura ^{1,4}	3131	748	37,8	5,7	53,9	2,3	43,0	1,1
Dieta	Tintureira no forno com batata cozida, ^{4,7,9}	1185	282	11,1	1,8	19,7	1,4	24,5	0,7
Sobremesa	Maçã assada	461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	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 agrião e cenoura ^{7,12}	429	102	2,1	0,3	17,0	2,2	2,4	0,3
Prato	Arroz de aves no forno com couve-de-bruxelas ¹²	1236	362	8,0	1,0	49,0	1,3	19,6	0,4
Dieta	Esparguete com frango ¹²	1236	362	8,0	1,0	49,0	1,3	19,6	0,4
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 de feijão com hortaliça ^{7,12}	649	154	2,6	0,3	25,7	1,7	5,9	0,3
Prato	Abrótea no forno com cama de cebolada, puré batata misto e salada ^{4,7,12}	1305	311	9,9	1,6	15,9	4,4	37,6	1,0
Dieta	Abrótea no forno simples com batata cozida e salada ^{4,7,12}	1084	257	4,8	0,9	14,7	3,5	37,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	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 couve portuguesa ^{7,12}	441	105	2,2	0,3	17,4	1,9	2,6	0,3
Prato	Carne de porco assada com batata cozida e esparregado de grelos ^{1,6,7,12}	2394	571	27,6	7,5	43,0	5,0	32,8	0,9
Dieta	Carne de porco assada ao natural com batata cozida e esparregado de grelos ^{1,6,7,12}	2394	571	27,6	7,5	43,0	5,0	32,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	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, ⁹Aipo, 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. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao



2026-05-18

ementa.

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 8 de junho a 14 de junho de 2026

JANTAR

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de courgete ^{7,12}	440	104	2,2	0,4	17,3	1,7	2,7	0,3
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	2668	642	38,8	7,0	48,9	1,7	23,5	3,8
Dieta	Pescada ao natural com salada russa ^{3,4}	1568	373	11,5	1,9	32,9	3,3	31,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e espinafres ^{7,12}	440	104	2,3	0,4	17,0	1,8	2,8	0,3
Prato	Cozido simples (frango e porco) com legumes ^{1,6}	2588	617	38,6	3,3	29,3	3,0	36,0	0,8
Dieta	Cozido simples (frango e porco) com legumes ^{1,6}	2588	617	38,6	3,3	29,3	3,0	36,0	0,8
Sobremesa	Maçã assada	461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	438	104	2,1	0,3	17,4	1,9	2,5	0,3
Prato	Filetes panadas com arroz de tomate ⁴	1786	424	11,2	1,6	43,5	2,0	36,7	0,8
Dieta	Filetes no forno com batata cozida e legumes cozidos ^{2,4,14}	2258	539	29,3	5,6	39,7	3,1	27,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0

Quinta

		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	Esparguete à bolonesa com salada mista ^{1,3,12}	2156	514	22,2	7,2	46,4	2,7	28,6	0,3
Dieta	Hambúrguer aves com esparguete e salada mista ^{1,3,6,12}	2470	590	30,0	12,3	49,2	4,8	29,8	2,6
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	Caldo verde ^{1,6,7,12}	501	119	3,8	1,0	16,7	1,1	3,5	0,5
Prato	Bacalhau no forno com batata cozida e feijão-verde e cenoura ⁴	1548	367	4,8	0,8	41,1	3,7	37,0	6,6
Dieta	Bacalhau fresco com batata cozida e feijão-verde e cenoura ⁴	1200	283	0,7	0,1	40,7	3,5	26,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	515	122	2,3	0,4	19,3	2,2	3,9	0,3
Prato	Bifinhos de porco estufados com massa conchas e legumes cozidos ^{1,6,10}	1799	427	11,9	2,7	47,3	3,0	31,2	0,8
Dieta	Bifinhos de porco estufados simples com massa conchas e legumes cozidos ^{1,6,10}	1799	427	11,9	2,7	47,3	3,0	31,2	0,8
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 macedónia ^{7,12}	440	104	2,1	0,3	17,6	1,7	2,5	0,2
Prato	Abrótea cozida com legumes e ovo cozido ^{3,4}	1092	260	10,7	2,6	1,2	0,7	39,4	0,9
Dieta	Abrótea cozida com legumes e ovo cozido ^{3,4}	1092	260	10,7	2,6	1,2	0,7	39,4	0,9
Sobremesa	Arroz doce ^{3,6,7}	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, 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

ituaumentacao

ituaumentacao

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 15 de junho a 21 de junho de 2026

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	438	104	2,1	0,3	17,4	1,9	2,5	0,3
Prato	Chili com arroz branco e legumes cozidos	2652	631	22,3	5,8	76,3	2,3	30,0	0,9
Dieta	Hambúrguer misto na chapa com puré batata e legumes cozidos ^{1,6,12}	2424	579	31,2	12,3	46,4	3,8	27,5	2,8
Sobremesa	Fruta da época	302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja com massinhas ^{1,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Filete pescada no forno com migas e salada mista ^{1,3,4,6,7,8,11}	1989	472	14,6	2,5	50,3	4,0	33,8	0,8
Dieta	Filete pescada no forno com batata cozida e salada mista ⁴	1192	282	2,7	0,6	39,3	3,1	23,1	0,5
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	454	107	0,1	0,1	23,7	19,4	2,7	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com massinhas ^{7,12}	441	104	2,1	0,3	17,2	1,7	2,8	0,3
Prato	Feijoada à portuguesa ^{1,6}	3422	816	41,6	3,9	58,1	2,0	43,0	0,7
Dieta	Peru grelhado com cebolada simples, arroz branco e couve-flor	3055	727	33,5	9,2	41,8	3,0	64,0	1,5
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabos e cenoura aos cubos ^{7,12}	474	112	2,2	0,3	16,4	1,3	5,8	0,3
Prato	Solha no forno com puré de batata e curgete, cenoura e abóbora ^{4,7,12}	1212	289	12,0	2,0	20,6	2,0	22,9	0,7
Dieta	Solha no forno ao natural com batata cozida e curgete, cenoura e abóbora ^{4,7,12}	1319	314	12,5	2,1	20,6	2,0	28,2	0,7
Sobremesa	Maçã assada	461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	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 agrião e cenoura ^{7,12}	421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
Prato	Febras grelhadas com esparguete e salada de cenoura e couve roxa ^{1,3}	1629	386	9,9	2,5	43,9	2,7	28,7	0,6
Dieta	Febras na chapa com molho de limão com esparguete e salada de cenoura e couve roxa ^{1,3,6,7}	1747	415	12,9	4,0	44,1	2,8	28,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de coentros e arroz ^{7,12}	427	101	2,1	0,3	16,9	1,8	2,5	0,3
Prato	Caldeirada de peixe(pescada e tintureira) ^{4,14}	1773	420	7,4	1,0	48,3	4,2	37,7	0,6
Dieta	Tintureira no forno com puré de batata e salada mista ^{4,7,12}	1002	238	6,1	1,0	19,6	1,3	24,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	515	122	2,3	0,4	19,3	2,2	3,9	0,3
Prato	Cozido simples (porco) couve branca e cenoura	2030	481	13,6	3,4	57,5	2,7	30,5	0,5
Dieta	Cozido simples (frango) couve branca e cenoura	2030	481	13,6	3,4	57,5	2,7	30,5	0,5
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, ³Ovos, 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 - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 15 de junho a 21 de junho de 2026

JANTAR

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Sopa de brócolos ^{7,12}	445	106	2,3	0,3	17,0	2,2	3,0	0,3
Prato Filetes de pescada no forno com de cebolada, batata cozida e brócolos cozidos ⁴	1548	367	7,5	1,1	40,5	4,0	31,8	1,2
Dieta Filetes de pescada ao natural com batata cozida e brócolos cozidos ⁴	1327	313	2,4	0,3	39,2	3,1	31,4	0,9
Sobremesa Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	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 alho-francês e abóbora ^{7,12}	459	109	2,1	0,4	18,7	2,3	2,7	0,3
Prato Almôndegas de aves estufadas com esparguete e juliana de legumes ^{1,3,6,12}	2084	498	22,1	7,2	52,2	3,8	20,8	1,7
Dieta Almôndegas de aves estufadas simples com esparguete e juliana de legumes ^{1,3,6,12}	2084	498	22,1	7,2	52,2	3,8	20,8	1,7
Sobremesa Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Sopa de alface e cenoura ^{7,12}	430	102	2,1	0,3	16,9	1,7	2,7	0,3
Prato Lombos de pescada com batata cozida e cenoura ralada ^{2,4}	1670	396	7,4	1,1	43,1	3,7	37,1	0,9
Dieta Lombos de pescada ao natural com batata cozida e cenoura ralada ^{2,4}	1670	396	7,4	1,1	43,1	3,7	37,1	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 agrião ^{7,12}	421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
Prato Ovos mexidos com salsichas com batata palito (no forno) e salada ^{1,3,6,7,9,10}	1607	386	23,3	5,2	24,7	2,5	16,0	1,4
Dieta Hambúrguer de aves com massinha e salada ^{1,3,6,12}	1834	436	11,9	0,4	46,6	1,9	34,6	0,4
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 abóbora ^{7,12}	446	106	2,1	0,4	18,2	2,0	2,5	0,3
Prato Pataniscas de paloco com arroz de feijão e salada mista ^{1,3,4,6}	2698	643	24,8	4,0	75,0	2,3	28,9	1,9
Dieta Filetes pescada com legumes e salada mista ⁴	1640	389	8,4	1,3	47,7	1,7	30,0	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 Caldo verde ^{1,6,7,12}	501	119	3,8	1,0	16,7	1,1	3,5	0,5
Prato Costeletas à salsicheiro, massa fusilli e beterraba ^{1,3,6,7,9,10,12}	1979	472	22,2	6,3	41,5	2,7	23,0	1,4
Dieta Costeletas grelhadas com molho de limão, massa fusilli e beterraba ^{1,3,6,7}	1722	411	19,4	6,2	37,6	2,2	20,0	0,8
Sobremesa Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	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 nabiças e nabo aos cubos ^{7,12}	457	108	2,3	0,4	17,7	2,4	2,8	0,3
Prato tintureira corada com batata corada e legumes no forno ⁴	2148	509	8,0	1,2	68,9	4,6	37,5	1,2
Dieta tintureira corada com batata corada e legumes no forno ⁴	1741	413	9,3	1,3	40,2	3,3	39,9	0,9
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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 22 de junho a 28 de junho de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	515	122	2,3	0,4	19,3	2,2	3,9	0,3
Prato	Cubinhos de carne porco estufada à serrana com massa espiral e brócolos cozidos ^{1,3}	2256	538	25,4	7,4	40,7	2,1	35,0	0,9
Dieta	Cubinhos de carne porco estufada simples com massa espiral e brócolos cozidos ^{1,3}	2256	538	25,4	7,4	40,7	2,1	35,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete e espinafres	650	154	2,3	0,3	26,9	2,6	4,6	0,4
Prato	Filete de salmão com molho de limão, puré de batata e cenoura ralada ^{4,6,7,12}	1234	293	9,6	2,6	20,0	1,8	30,0	0,7
Dieta	Filete de salmão ao natural com molho de limão, puré de batata e cenoura ralada ^{4,6,7,12}	1234	293	9,6	2,6	20,0	1,8	30,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos	636	150	2,2	0,3	26,6	2,9	4,3	0,3
Prato	Ervilhas com enchidos com ovo escalfado ^{1,3,6,12}	1376	331	19,6	5,4	15,4	2,8	17,9	1,3
Dieta	Bife de frango com macarronete ^{1,3}	1376	331	19,6	5,4	15,4	2,8	17,9	1,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	447	106	2,3	0,4	17,1	1,9	2,9	0,3
Prato	Pescada à gomes de sá com salada de tomate ^{3,4}	1849	439	12,5	2,0	48,8	4,7	30,3	1,0
Dieta	Pescada lascada com batata, cenoura e milho e alface ⁴	1556	368	6,4	0,8	45,8	3,5	29,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de favas ^{7,12}	458	109	2,1	0,3	17,7	2,0	3,2	0,2
Prato	Cozido simples (frango e porco) ^{1,6}	2343	558	34,7	2,0	29,3	3,0	30,1	0,7
Dieta	Cozido simples (frango) ^{1,6}	2343	558	34,7	2,0	29,3	3,0	30,1	0,7
Sobremesa	Maçã assada	461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	0,3	0,0
Sábado									
Sopa	Canja ^{1,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e esparregado de espinafres ^{1,2,3,4,6,7,14}	2778	663	29,7	4,9	76,2	3,6	19,9	1,5
Dieta	Lombinhos de peixe no forno com de cebolada, puré de batata ^{1,4,6,7}	1862	442	13,7	2,2	45,7	3,5	32,2	1,5
Sobremesa	Arroz doce ^{3,6,7}	828	196	4,4	1,7	32,8	10,0	5,8	0,2
Domingo									
Sopa	Sopa de alface e cenoura ^{7,12}	430	102	2,1	0,3	16,9	1,7	2,7	0,3
Prato	Febras na frigideira com esparguete e salada mista ^{1,3}	1791	426	15,0	3,0	43,0	2,3	28,6	0,5
Dieta	Febras grelhadas simples com esparguete e salada mista ^{1,3}	1608	382	10,0	2,5	43,0	2,3	28,6	0,5
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 contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, 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 - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 22 de junho a 28 de junho de 2026

JANTAR

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Sopa de ervilhas 7,12	529	126	2,3	0,4	19,5	2,4	4,3	0,3
Prato Filete salmão no forno com batata corada e legumes 2,4	1799	428	12,4	1,8	40,2	3,3	36,4	1,1
Dieta Filete salmão no forno com batata corada e legumes 2,4	1799	428	12,4	1,8	40,2	3,3	36,4	1,1
Sobremesa Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Sopa de alho-francês 7,12	447	106	2,2	0,4	17,6	1,7	2,7	0,3
Prato Frango na púcara com esparguete e curgete 1,3,6,7,12	2033	482	12,2	4,1	48,9	2,9	40,0	1,6
Dieta Perna de frango estufadas simples com esparguete e curgete 1,3	1733	410	8,6	1,7	47,6	1,9	34,2	0,9
Sobremesa Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Sopa de feijão-verde	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
Prato Abrótea assada com puré de batata e legumes 4,7,12	1161	275	4,5	0,8	20,0	1,3	36,9	0,7
Dieta Abrótea assada ao natural com batata cozida e legumes 4,7,12	1161	275	4,5	0,8	20,0	1,3	36,9	0,7
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

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Caldo verde 1,6	691	164	3,7	1,0	26,3	1,8	4,8	0,5
Prato Esparguete à bolonesa com salada de cenoura, pepino e couve 1,3,12	2195	523	22,3	7,2	47,7	2,8	29,0	0,6
Dieta Picadinho de carne mista com esparguete com salada de cenoura, pepino e couve 1,3,12	2195	523	22,3	7,2	47,7	2,8	29,0	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)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Juliana de legumes 7,12	515	122	2,3	0,4	19,3	2,2	3,9	0,3
Prato Pescada com batata cozida e legumes 2,4,5,6	1775	423	17,4	4,6	47,5	2,2	17,2	2,4
Dieta Pescada com batata cozida 3,4,5,6	1909	453	14,7	3,1	46,9	2,1	31,5	1,9
Sobremesa Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sábado

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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 Jardineira de vitela com legumes (milho+ervilhas) 1,6	2799	668	31,2	10,6	51,9	4,2	41,7	1,0
Dieta Jardineira de vitela simples com legumes (milho e ervilhas) 1,6	2799	668	31,2	10,6	51,9	4,2	41,7	1,0
Sobremesa Maçã cozida	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Domingo

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Sopa de repolho 7,12	434	103	2,1	0,3	17,2	1,7	2,4	0,3
Prato Lombinhos de pescada com à zé do pipo, arroz branco e feijão-verde e cenoura 2,3,4,6,7,10,12	2195	523	19,4	3,7	60,5	3,1	24,3	1,2
Dieta Pescada lascada com batata e feijão-verde e cenoura 2,4	1275	301	1,4	0,2	45,7	3,8	23,6	0,9
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, 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 29 de junho a 05 de julho de 2026

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com nabiças ^{7,12}	663	158	2,6	0,4	25,9	2,1	6,3	0,3
Prato	Aparas de frango à milanesa, brócolos cozidos e esparguete ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	3544	843	27,0	4,8	89,2	5,0	56,3	1,8
Dieta	Aparas de frango simples em caldo aromático com esparguete e brócolos cozidos ^{1,3}	2021	481	19,9	6,5	46,2	2,5	27,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de coentros ^{7,12}	545	130	5,1	0,8	17,2	1,8	2,6	0,2
Prato	Caldeirada de badejo com batata cozida com pão torrado e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,11}	1811	430	8,3	1,4	57,3	6,9	28,7	0,8
Dieta	Enopado de badejo simples com batata cozida e salada de tomate ⁴	2211	524	7,9	1,2	78,2	7,5	31,1	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface ^{7,12}	430	102	2,1	0,3	16,9	1,7	2,7	0,3
Prato	Estufado de carnes com grão-de-bico	1981	473	20,3	6,6	32,1	1,7	36,2	0,6
Dieta	Rolo de carne ao natural com massa fusilli, curgete e alho francês ^{1,3,6,12}	1883	449	18,6	7,4	44,3	3,0	22,1	1,8
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	486	114	1,6	0,9	21,6	17,4	3,4	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	468	111	2,2	0,3	18,0	2,6	3,4	0,3
Prato	Empadão de atum no forno com salada de cenoura e tomate ^{3,4,7,12}	1611	385	19,6	3,1	28,4	3,0	21,7	2,0
Dieta	Empadão de atum no forno com salada de cenoura e tomate ^{3,4,7,12}	1289	306	9,8	1,7	24,5	2,7	28,2	0,7
Sobremesa	Maçã assada	461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}	421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
Prato	Favas com rojões à portuguesa com couve mineira salteada ^{1,6,12,14}	2236	536	30,7	8,5	18,6	3,0	38,5	1,0
Dieta	Carne picada de porco estufada simples com arroz branco e salada de cenoura e tomate	1969	469	21,6	5,7	43,5	2,1	24,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	438	104	2,1	0,3	17,4	1,9	2,5	0,3
Prato	Pescada cozida com arroz de pimentos e cenoura cozida ⁴	1502	355	5,5	0,8	48,4	2,5	27,3	0,7
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozida ⁴	1192	282	2,6	0,6	39,6	3,5	22,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	447	106	2,3	0,4	17,1	1,9	2,9	0,3
Prato	Cozido simples (frango, porco, legumes, batata e arroz) ^{1,6}	2905	691	38,0	2,5	52,7	3,4	32,4	0,9
Dieta	Cozido simples (frango, porco, legumes, batata, arroz)	2095	497	15,0	4,3	57,5	2,7	31,3	0,5
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, 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 - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 29 de junho a 5 de julho 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 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 batata cozida 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 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 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	Lombinhos de pescada 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	Lombinhos de pescada 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, 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao