

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 6 a 12 de julho 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 simples 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 batata cozida e legumes ⁴
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}
Prato	Favas estufadas com carne porco aos cubos com arroz branco e salada mista ^{1,6,14}
Dieta	Pá de porco aos cubos com cenoura, batata cozida e legumes
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

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

Sexta

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

Sábado

Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}
Prato	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos ⁴
Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de cenoura e curgete ^{7,12}
Prato	Rolo de carne de aves no forno com puré de batata ^{1,6,7,12}
Dieta	Rolo de carne de aves no forno com macedónia cozida ^{1,6,12}
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
498	118	2,2	0,3	19,9	1,7	3,6	0,2
2423	576	22,8	6,3	45,6	2,6	43,4	1,1
2350	558	20,9	6,0	47,5	2,5	43,9	1,1
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
445	105	2,1	0,3	16,6	2,1	2,5	0,3
1076	255	6,2	1,0	23,0	1,4	25,4	0,7
1471	348	5,9	0,8	43,2	3,4	28,4	0,9
276	66	0,0	0,0	14,9	14,7	1,5	0,2
501	119	3,8	1,0	16,7	1,1	3,5	0,5
2026	485	24,0	6,9	35,4	1,5	31,2	0,9
2223	530	23,3	7,0	43,8	4,0	33,7	0,9
302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0
448	106	2,2	0,4	17,4	2,1	2,8	0,3
1464	347	6,1	0,9	40,5	4,0	30,3	0,7
824	196	6,9	1,6	13,9	2,6	18,2	0,7
302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0
421	100	2,1	0,3	16,8	1,8	2,4	0,3
2852	682	36,8	3,2	51,7	1,0	35,5	0,6
2395	571	32,3	4,4	34,0	1,3	35,0	0,7
276	66	0,0	0,0	14,9	14,7	1,5	0,2
421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
1278	302	1,8	0,3	40,2	3,2	28,4	0,9
1278	302	1,8	0,3	40,2	3,2	28,4	0,9
186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
445	106	2,2	0,4	17,4	1,8	2,8	0,3
1699	405	21,7	8,0	30,4	3,1	20,6	1,0
1279	305	18,2	6,1	15,0	2,9	17,8	1,1
916	216	2,9	1,4	42,7	18,8	4,6	0,2

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, 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](#)



APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 6 a 12 de julho de 2026

JANTAR

Segunda

	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 Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁴	1552	368	9,6	1,4	40,6	1,9	29,1	0,6
Dieta Filetes de pescada no forno com batata cozida e salada mista ⁴	1447	343	6,1	0,9	39,8	3,3	30,2	0,7
Sobremesa Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Juliana de legumes ^{7,12}	531	126	2,3	0,3	20,8	1,9	4,1	0,3
Prato Almôndegas de aves estufadas com esparguete e salada mista ^{1,3,6,12}	1739	415	16,9	6,4	44,6	3,4	19,8	1,5
Dieta Almôndegas de aves estufadas com esparguete e salada mista ^{1,3,6,12}	1739	415	16,9	6,4	44,6	3,4	19,8	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)	Líp. (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 fogonero no forno com puré de batata e legumes cozidos ^{4,6,7,12}	1245	297	12,9	3,1	23,5	3,0	18,1	1,1
Dieta Tranches de fogonero no forno com batata cozida e legumes cozidos ^{4,6,7,12}	1245	297	12,9	3,1	23,5	3,0	18,1	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 Canja ^{1,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato Peru estufado com à primavera com cenoura e feijão-verde	1470	351	19,0	5,1	8,1	1,6	35,1	0,6
Dieta Peru estufado simples com massa e cenoura ralada ^{1,3}	2120	504	20,6	5,5	40,7	2,2	38,1	0,8
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 espinafres ^{7,12}	437	104	2,1	0,3	17,0	1,7	3,0	0,2
Prato Empadão de atum (puré) com espinafres cozidos ^{3,4,7,12}	1076	257	12,2	2,0	19,7	1,5	15,2	1,7
Dieta Posta de abrótea no forno com batata corada, espinafres e cenoura ralada ⁴	1749	415	9,2	1,3	39,8	3,3	41,0	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 couve-flor ^{7,12}	453	107	2,2	0,3	17,9	1,9	2,6	0,3
Prato Tortilha à espanhola com mix de legumes ^{1,3,6,7,9,10}	1660	398	24,2	7,0	23,1	3,5	17,9	1,7
Dieta Bifes de porco grelhados com massinha, molho de limão e macedónia de legumes ^{1,3,6,7}	2011	478	15,4	4,8	41,0	2,9	40,6	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Sopa de brócolos e cenoura ^{7,12}	469	111	2,1	0,3	18,2	2,4	3,0	0,3
Prato Massada de peixe com coentros com couve-de-bruxelas salteada ^{1,3,4}	1778	423	14,6	2,2	42,3	2,6	28,6	0,7
Dieta Massada de peixe simples com couve-de-bruxelas salteada ^{1,3,4}	1778	423	14,6	2,2	42,3	2,6	28,6	0,7
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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Alho, 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



siga-nos aqui:

www.itau.pt

ituaumentacao

ituaumentacao

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 13 a 19 de julho de 2026

Almoço

Segunda

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

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
482	114	2,2	0,3	17,4	2,9	3,0	0,3
2359	562	25,0	6,0	42,9	1,6	40,4	1,0
1754	419	19,2	5,6	21,1	2,4	38,8	0,8
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

- Sopa Sopa de espinafres^{7,12}
- Prato Meia desfeita de paloco e ovo ralado com salada de pepino e tomate^{3,4,12}
- Dieta Escamudo lascado com batatinha e macedónia de legumes⁴
- Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
437	104	2,1	0,3	17,0	1,7	3,0	0,2
1406	335	10,1	1,6	32,3	3,3	25,3	1,5
1538	365	9,4	1,3	38,1	3,8	27,0	1,4
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

- Sopa Sopa de nabiças com feijão catarino^{7,12}
- Prato Tirinhas de porco em molho de tomate com arroz branco e feijão-verde
- Dieta Tirinhas de porco estufadas simples com legumes salteados
- 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
1864	445	24,0	6,6	25,8	1,2	27,4	0,8
1445	347	25,7	6,8	3,8	0,9	24,5	0,4
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quinta

- Sopa Caldo verde^{1,6,7,12}
- Prato Empadão de atum (puré de batata) com cenoura e salada mista^{3,4,7,12}
- Dieta Arroz de peixe (abrótea) com cenoura cozida⁴
- Sobremesa Maçã assada

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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
1063	254	11,8	1,9	20,8	2,5	14,3	1,3
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

Sexta

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

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
2060	490	17,8	4,7	46,9	2,6	32,6	0,7
1865	443	13,9	3,7	51,1	3,7	25,4	0,6
276	66	0,0	0,0	14,9	14,7	1,5	0,2

Sábado

- Sopa Sopa de nabiças^{7,12}
- Prato Filete de pescada panado com arroz de cenoura^{1,2,4,6,7,10}
- Dieta Filetes de pescada no forno com mix de legumes⁴
- Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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
2540	607	29,0	4,2	68,2	4,9	16,8	0,3
766	182	6,1	0,9	4,7	1,7	24,8	0,7
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Domingo

- Sopa Creme de legumes com massinhas^{1,6,7,10,12}
- 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)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
600	142	2,4	0,4	24,8	2,5	3,9	0,3
2129	506	20,7	5,5	40,8	2,2	38,4	0,8
2037	484	17,7	5,5	37,7	2,2	42,4	0,8
390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	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, 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 13 a 19 de julho 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 ^{4,6,7,12}	1226	292	9,5	2,7	24,1	2,9	26,1	0,8
Dieta Pescada estufada ao natural com puré de batata e cenoura cozida ^{4,6,7,12}	1226	292	9,5	2,7	24,1	2,9	26,1	0,8
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 alho-francês ^{7,12}	443	105	2,2	0,4	17,4	1,8	2,6	0,3
Prato Bolonhesa de vitela ^{1,3,12}	1635	390	14,7	6,0	40,4	2,5	20,8	0,5
Dieta Bolonhesa de vitela simples ^{1,3,12}	1635	390	14,7	6,0	40,4	2,5	20,8	0,5
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 brócolos ^{7,12}	448	106	2,1	0,3	17,5	2,2	2,8	0,3
Prato Filetes de pescada com puré de batata e brócolos cozidos ^{4,6,7,12}	1096	260	5,6	2,1	21,3	2,4	28,7	0,9
Dieta Filetes de pescada ao natural com batata cozida e brócolos cozidos ⁴	1491	353	6,0	0,9	40,7	3,4	31,0	0,9
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 Juliana de legumes ^{7,12}	531	126	2,3	0,3	20,8	1,9	4,1	0,3
Prato Frango estufado com esmagada de batata e legumes	1589	376	8,2	1,4	42,1	3,4	31,6	0,9
Dieta Frango estufado com esmagada de batata e legumes	1589	376	8,2	1,4	42,1	3,4	31,6	0,9
Sobremesa Fruta da época	302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	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 ^{1,4,6,7}	1842	442	28,8	5,9	29,3	2,1	14,8	2,6
Dieta Bacalhau fresco no forno com batata ⁴	1296	307	4,6	0,7	39,0	2,7	25,5	0,5
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 e couve lombarda ^{7,12}	458	109	2,2	0,3	17,7	2,0	3,1	0,3
Prato Jardineira de porco ^{1,6}	2146	512	23,9	7,4	39,7	3,5	31,2	1,0
Dieta Jardineira de porco ao natural ^{1,6}	2146	512	23,9	7,4	39,7	3,5	31,2	1,0
Sobremesa Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	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}	427	101	2,1	0,3	16,9	1,8	2,5	0,3
Prato Pescada à marinheiro (com molho de tomate e cebola) com arroz branco e mix de legumes ⁴	1637	388	9,4	1,4	46,5	2,4	26,9	0,9
Dieta Pescada na chapa com batata cozida e mix de legumes ⁴	1319	312	1,9	0,3	42,6	3,9	27,2	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 contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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

ituaalimentacao

ituaalimentacao

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 20 a 26 de julho de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}
Prato	Pá de porco aos cubos com legumes e macarronete ^{1,6,10}
Dieta	Pá de porco aos cubos com legumes e macarronete ^{1,6,10}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

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

Quarta

Sopa	Sopa de nabiças ^{7,12}
Prato	Frango assado com esparguete e salada mista ^{1,3,12}
Dieta	Frango assado com esparguete e salada mista ^{1,3,12}
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 batata cozida ⁴
Sobremesa	Maçã assada

Sexta

Sopa	Sopa de agrião e cenoura ^{7,12}
Prato	Arroz de aves no forno com couve-de-bruxelas ¹²
Dieta	Massa esparguete com frango ^{1,3}
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 com puré batata misto e salada ^{4,7,12}
Dieta	Abrótea no forno simples com batata cozida e salada ⁴
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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
455	108	2,3	0,4	17,7	1,8	2,9	0,3
2076	495	22,6	6,4	40,6	2,5	30,4	0,6
2076	495	22,6	6,4	40,6	2,5	30,4	0,6
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
480	114	2,4	0,3	18,8	2,0	2,8	0,3
2109	507	34,3	6,7	30,8	3,6	17,0	1,8
1006	239	5,4	2,1	20,7	2,3	25,3	0,8
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
1580	375	10,1	1,9	36,3	2,4	31,1	0,7
1580	375	10,1	1,9	36,3	2,4	31,1	0,7
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
1915	454	12,1	2,0	44,6	1,0	37,9	1,0
1402	332	5,9	0,8	39,0	2,7	28,8	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
1290	355	7,2	1,0	41,7	2,6	26,9	0,6
1563	370	9,2	1,7	39,0	2,3	31,7	0,5
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
1084	257	4,8	0,9	14,7	3,5	37,2	0,7
1547	366	4,3	0,6	39,7	3,3	39,9	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
2573	614	30,3	8,4	43,7	5,0	36,8	1,0
2573	614	30,3	8,4	43,7	5,0	36,8	1,0
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 contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao



APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 20 a 26 de julho de 2026

JANTAR

Segunda

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

Terça

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

Quarta

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato	Filete de pescada panado com arroz de tomate ^{1,2,4,6,7,10}
Dieta	Filetes de pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada mista ^{1,3,12}
Dieta	Hambúrguer de aves 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 ovo cozido com legumes cozidos ^{3,4}
Dieta	Abrótea cozida com ovo cozido com legumes cozidos ^{3,4}
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
437	104	2,2	0,4	17,2	1,8	2,7	0,3
1842	442	28,8	5,9	29,3	2,1	14,8	2,6
1305	310	9,0	1,3	27,2	2,5	27,5	0,7
302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0
432	102	2,1	0,3	16,9	1,7	2,9	0,2
1470	349	12,0	2,9	35,3	1,7	23,7	0,4
1470	349	12,0	2,9	35,3	1,7	23,7	0,4
461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	0,3	0,0
445	105	2,1	0,3	16,6	2,1	2,5	0,3
2536	606	29,1	4,2	67,9	4,6	16,9	0,3
1456	345	6,1	0,9	40,2	3,3	30,1	0,9
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
1660	396	14,8	6,0	41,2	3,1	21,1	0,5
1854	441	13,2	0,6	45,1	2,0	34,6	0,4
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
1371	325	4,6	0,7	40,1	4,0	26,2	0,8
1209	286	0,6	0,1	39,6	3,8	26,0	0,8
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
531	126	2,3	0,3	20,8	1,9	4,1	0,3
2130	506	14,7	3,7	47,3	3,0	44,5	0,9
2130	506	14,7	3,7	47,3	3,0	44,5	0,9
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
451	107	2,1	0,3	18,1	2,3	2,1	0,3
764	181	2,6	0,6	1,2	0,7	37,6	0,7
764	181	2,6	0,6	1,2	0,7	37,6	0,7
916	216	2,9	1,4	42,7	18,8	4,6	0,2

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. 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 27 de julho a 2 de agosto de 2026

Almoço

Segunda

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

Terça

Sopa	Canja com massinhas ^{1,6,10}
Prato	Filetes de pescada no forno com migas e salada mista ^{1,3,4,6,7,8,11}
Dieta	Filetes de pescada no forno 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 e cebolada simples, arroz branco e couve-flor
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de nabos e cenoura aos cubos ^{7,12}
Prato	Solhão no forno com puré de batata e curgete, cenoura e abóbora ^{4,7,12}
Dieta	Solhão no forno ao natural com batata cozida e curgete, cenoura e abóbora ⁴
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 (pescada e tintureira) ⁴
Dieta	Tintureira no forno com batata cozida e salada mista ^{4,6,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}
Prato	Cozido simples (porco) couve branca e cenoura
Dieta	Cozido simples (frango) 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)
445	105	2,1	0,3	16,6	2,1	2,5	0,3
1713	408	17,6	4,8	37,6	1,7	24,3	0,6
2096	502	31,4	13,6	27,1	4,9	26,6	2,8
302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0
213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
1838	436	11,7	1,7	49,1	2,8	32,5	0,9
1447	343	6,1	0,9	39,8	3,3	30,2	0,7
454	107	0,1	0,1	23,7	19,4	2,7	0,1
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
1713	406	10,5	1,6	43,3	2,2	33,2	1,1
390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
462	110	2,2	0,3	18,8	1,8	2,6	0,2
1326	315	11,7	2,0	20,6	2,0	30,3	0,8
1721	408	11,4	1,8	40,8	4,0	33,3	1,0
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
1814	431	12,5	3,4	36,9	2,4	41,1	0,7
1932	459	15,5	4,9	37,1	2,6	41,1	0,8
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
427	101	2,1	0,3	16,9	1,8	2,5	0,3
1389	317	6,0	0,9	36,6	3,5	27,4	0,6
1192	283	9,6	2,7	20,9	2,5	27,0	0,6
302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0
531	126	2,3	0,3	20,8	1,9	4,1	0,3
1470	349	12,0	2,9	35,3	1,7	23,7	0,4
1622	384	7,1	1,2	57,5	2,7	20,7	0,4
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. 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 27 de julho a 2 de agosto 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

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
448	106	2,1	0,3	17,5	2,2	2,8	0,3
1554	368	7,1	1,0	41,5	4,2	31,3	1,2
1331	314	2,0	0,3	40,2	3,2	30,9	0,9
186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

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

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
456	108	2,2	0,4	18,5	2,4	2,7	0,3
1938	463	21,9	7,1	45,2	3,5	19,8	1,7
1938	463	21,9	7,1	45,2	3,5	19,8	1,7
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

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

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
1131	267	1,3	0,2	39,5	3,4	22,4	0,7
1131	267	1,3	0,2	39,5	3,4	22,4	0,7
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

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

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
1555	373	22,2	7,3	24,1	3,2	14,2	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

Sexta

Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}
Prato	Pataniscas de paloco com arroz de feijão e salada mista ^{1,3,4,6}
Dieta	Filetes de pescada cozidos com legumes e salada mista ⁴
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}

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
2551	609	24,7	4,0	67,3	2,2	28,2	1,9
552	131	2,1	0,3	2,0	1,3	25,3	0,7
276	66	0,0	0,0	14,9	14,7	1,5	0,2

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 molho de limão com massa fusilli e beterraba ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

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
2404	574	29,2	8,7	42,2	3,4	32,0	1,5
2040	487	23,6	7,2	38,9	2,6	28,9	0,7
186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Domingo

Sopa	Sopa de nabijas e nabo aos cubos ^{7,12}
Prato	Tintureira corada com batata corada e legumes no forno ⁴
Dieta	Tintureira corada com batata corada e legumes no forno ⁴
Sobremesa	Fruta da época

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
1870	445	16,0	2,3	42,1	4,9	30,1	0,9
1870	445	16,0	2,3	42,1	4,9	30,1	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, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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



siga-nos aqui:

www.itau.pt

[ituaalimentacao](#)

[ituaalimentacao](#)

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 3 a 9 de agosto 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 com puré de batata e cenoura ralada ^{4,7,12}
Dieta	Solhão no forno ao natural com molho de limão com batata cozida ^{4,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Ervilhas com enchidos com ovo escalfado ^{1,3,6,12}
Dieta	Bife de frango com macarronete e salada de alface e pepino ^{1,6,10}
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 alface ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de favas ^{7,12}
Prato	Cozido simples (frango e porco)
Dieta	Cozido simples (frango)
Sobremesa	Maçã assada

Sábado

Sopa	Canja ^{1,6,10}
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e esparregado de espinafres ^{1,2,3,4,6,7,14}
Dieta	Lombinhos de peixe no forno de cebolada batata cozida ^{4,6,7,12}
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}

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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
531	126	2,3	0,3	20,8	1,9	4,1	0,3
2261	539	25,0	7,3	41,7	2,2	34,5	0,9
2261	539	25,0	7,3	41,7	2,2	34,5	0,9
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
636	151	2,1	0,3	26,7	2,4	4,7	0,3
1116	264	6,6	1,2	19,8	1,7	30,0	0,6
1116	264	6,6	1,2	19,8	1,7	30,0	0,6
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
638	151	2,0	0,3	27,1	3,0	4,1	0,3
1501	359	19,4	5,3	26,5	0,7	19,4	1,2
810	330	5,5	0,4	35,9	2,0	32,9	0,4
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
437	104	2,1	0,3	17,0	1,7	3,0	0,2
1562	371	12,2	2,0	38,8	4,1	24,6	0,9
1509	428	6,0	0,9	47,9	4,6	28,7	0,7
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
438	104	2,1	0,3	17,3	1,7	3,0	0,2
1470	349	12,0	2,9	35,3	1,7	23,7	0,4
1622	384	7,1	1,2	57,5	2,7	20,7	0,4
461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	0,3	0,0
213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
2718	649	29,0	4,9	75,7	3,0	19,4	1,1
1186	282	9,6	2,7	20,1	1,9	27,6	0,6
916	216	2,9	1,4	42,7	18,8	4,6	0,2
430	102	2,1	0,3	16,9	1,7	2,7	0,3
1976	470	17,6	3,9	36,0	2,1	40,9	0,6
1793	426	12,6	3,4	36,0	2,1	40,9	0,6
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. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao



APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante
Semana de 3 a 9 de agosto de 2026
JANTAR

Segunda

- Sopa Sopa de ervilhas ^{7,12}
- Prato Filetes de salmão no forno com batata corada e legumes⁴
- Dieta Filetes de salmão no forno com batata corada e legumes⁴
- 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^{4,6,7,12}
- Dieta Abrótea assada ao natural com batata cozida e legumes⁴
- 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^{1,3,6,7,8,11}
- Dieta Pescada cozida com batata cozida⁴
- 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+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)
548	130	2,3	0,3	21,2	2,1	4,5	0,3
3330	797	52,9	9,7	40,2	3,3	37,9	0,8
3330	797	52,9	9,7	40,2	3,3	37,9	0,8
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
443	105	2,2	0,4	17,4	1,8	2,6	0,3
1823	433	11,7	4,0	42,8	2,7	35,3	1,5
1592	377	8,5	1,7	40,7	1,7	33,3	0,9
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
635	150	2,1	0,3	26,2	2,8	3,8	0,3
1322	314	7,9	2,4	21,3	2,6	37,7	0,8
1556	368	4,3	0,6	40,2	3,3	39,9	0,9
276	66	0,0	0,0	14,8	14,7	1,5	0,2
691	164	3,7	1,0	26,3	1,8	4,8	0,5
1699	405	14,9	6,0	42,5	3,1	21,5	0,8
1699	405	14,9	6,0	42,5	3,1	21,5	0,8
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
531	126	2,3	0,3	20,8	1,9	4,1	0,3
1500	358	16,4	4,6	36,1	4,0	15,4	1,9
1207	285	1,8	0,3	38,4	2,4	27,2	0,7
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
446	106	2,1	0,4	18,2	2,0	2,5	0,3
2355	633	27,5	9,4	45,6	4,3	34,6	0,9
2355	633	27,5	9,4	45,6	4,3	34,6	0,9
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
434	103	2,1	0,3	17,2	1,7	2,4	0,3
2205	525	19,3	3,7	59,4	3,5	24,3	1,2
1284	303	1,3	0,2	44,6	4,1	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, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos 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. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 10 a 16 de agosto de 2026

Almoço

Segunda

Sopa Sopa de feijão com nabijas^{7,12}

Prato Tirinhas de frango à milanesa com esparguete e brócolos^{1,3}

Dieta Tirinhas de frango simples em caldo aromático com esparguete e brócolos cozidos^{1,3}

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

1101	381	10,1	1,2	40,2	2,4	29,9	0,6
------	-----	------	-----	------	-----	------	-----

1101	381	10,1	1,2	40,2	2,4	29,9	0,6
------	-----	------	-----	------	-----	------	-----

186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

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 com salada de tomate⁴

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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

1493	354	7,9	1,2	41,9	5,3	26,4	0,5
------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

1447	344	7,9	1,2	39,7	5,1	26,1	0,5
------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

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^{1,3,5,12}

Sobremesa Pudim de caramelo⁷

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

1534	366	18,8	6,5	16,7	0,8	30,5	0,6
------	-----	------	-----	------	-----	------	-----

1877	448	18,6	7,4	44,1	3,1	22,0	1,8
------	-----	------	-----	------	-----	------	-----

486	114	1,6	0,9	21,6	17,4	3,4	0,3
-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----

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

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
480	114	2,4	0,3	18,8	2,0	2,8	0,3

1054	252	11,8	1,9	20,6	2,4	14,1	1,3
------	-----	------	-----	------	-----	------	-----

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
-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----

Sexta

Sopa Sopa de agrião^{7,12}

Prato Favas com rojões à portuguesa com couve mineira salteada^{1,6,14}

Dieta Carne picada de porco estufada simples com arroz branco e salada de cenoura e tomate

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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

1692	407	25,9	7,2	12,9	0,4	29,8	0,9
------	-----	------	-----	------	-----	------	-----

1888	450	20,3	5,3	43,5	2,1	22,5	0,6
------	-----	------	-----	------	-----	------	-----

302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0
-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

Sábado

Sopa Sopa de feijão-verde^{7,12}

Prato Pescada cozida com arroz de pimentos e cenoura cozida⁴

Dieta Pescada cozida com batata cozida e cenoura cozida⁴

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
445	105	2,1	0,3	16,6	2,1	2,5	0,3

1355	320	5,4	0,8	40,7	2,4	26,5	0,7
------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

1233	291	1,8	0,3	39,5	3,4	27,3	0,9
------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

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)
437	104	2,1	0,3	17,0	1,7	3,0	0,2

2739	652	38,0	2,5	44,3	2,8	31,3	0,9
------	-----	------	-----	------	-----	------	-----

1622	384	7,1	1,2	57,5	2,7	20,7	0,4
------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

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, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶Frutos de casca rija, 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



signa-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao



APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 10 a 16 de agosto 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 com puré de batata misto e legumes cozidos ^{4,6,7,12}	1105	262	5,8	1,4	14,4	2,7	36,6	1,0
Dieta	Abrótea assada no forno simples com batata cozida e legumes cozidos ^{4,6,7,12}	1105	262	5,8	1,4	14,4	2,7	36,6	1,0
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	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	1813	430	11,0	3,1	39,8	2,0	40,0	0,9
Dieta	Bife de porco grelhado com arroz branco e feijão-verde e cenoura salteado	1813	430	11,0	3,1	39,8	2,0	40,0	0,9
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}	1772	423	19,0	2,8	43,4	2,6	17,0	1,4
Dieta	Perca grelhada com batata cozida e mistura de legumes salteado ⁴	1489	353	6,9	1,0	42,1	3,6	27,3	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	1714	406	8,5	1,4	43,1	0,9	38,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	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	Filetes de pescada corada com batata assada e salada de alface e cebola ⁴	1620	385	11,0	1,6	39,3	2,9	30,1	0,7
Dieta	Filetes de pescada corada com batata assada e salada de alface e cebola ⁴	1620	385	11,0	1,6	39,3	2,9	30,1	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

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}	1542	365	6,4	1,7	42,6	2,5	30,6	0,9
Dieta	Frango estufado simples com macarrão e cenoura ^{1,3}	1539	364	7,9	1,5	40,7	2,2	31,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	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}	455	108	2,3	0,4	17,7	1,8	2,9	0,3
Prato	Salmão grelhado com batata cozida e feijão-verde cozido ^{2,4,14}	2305	550	29,3	5,6	38,5	3,1	27,6	0,7
Dieta	Salmão grelhado com batata cozida e feijão-verde cozido ^{2,4,14}	2305	550	29,3	5,6	38,5	3,1	27,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos 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