

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 17 a 23 de agosto de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Crema de ervilhas ^{7,12}
Prato	Peru corado com massa cotovelinhos e legumes cozidos ^{1,3,12}
Dieta	Peru estufado simples 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 nabijas ^{7,12}
Prato	Filetes de pescada no forno com esmagada de batata mista (batata e cenoura) e salada mista ⁴
Dieta	Solha assada com batata e cenoura cozida e salada mista ^{4,6,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Crema de alho-francês ^{7,12}
Prato	Feijoada à transmontana 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)	Líp. (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, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶Frutos 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 17 a 23 de agosto de 2026

JANTAR

Segunda

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

Terça

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

Quarta

Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda ^{7,12}
Prato	Tranches de fogonero no forno com puré de batata e legumes cozidos ^{4,6,7,12}
Dieta	Tranches de fogonero no forno com batata e legumes cozidos ^{4,6,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Canja ^{1,6,10}
Prato	Peru estufado com arroz à primavera com cenoura e feijão-verde
Dieta	Peru estufado simples legumes e cenoura ralada ^{1,3}
Sobremesa	Maçã assada

Sexta

Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}
Prato	Empadão de atum (puré) com espinafres cozidos ^{3,4,7,12}
Dieta	Posta de abrótea no forno com batata corada, espinafres e cenoura ralada ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Crema de couve-flor ^{7,12}
Prato	Tortilha à espanhola com mix de legumes ^{1,3,6,7,9,10}
Dieta	Bifes de porco grelhados, molho de limão e macedónia de legumes ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

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

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
441	105	2,2	0,3	17,4	1,9	2,6	0,3
1552	368	9,6	1,4	40,6	1,9	29,1	0,6
1447	343	6,1	0,9	39,8	3,3	30,2	0,7
390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
531	126	2,3	0,3	20,8	1,9	4,1	0,3
1739	415	16,9	6,4	44,6	3,4	19,8	1,5
1739	415	16,9	6,4	44,6	3,4	19,8	1,5
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
458	109	2,2	0,3	17,7	2,0	3,1	0,3
1245	297	12,9	3,1	23,5	3,0	18,1	1,1
1245	297	12,9	3,1	23,5	3,0	18,1	1,1
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
1470	351	19,0	5,1	8,1	1,6	35,1	0,6
2120	504	20,6	5,5	40,7	2,2	38,1	0,8
461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	0,3	0,0
437	104	2,1	0,3	17,0	1,7	3,0	0,2
1076	257	12,2	2,0	19,7	1,5	15,2	1,7
1749	415	9,2	1,3	39,8	3,3	41,0	0,7
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
453	107	2,2	0,3	17,9	1,9	2,6	0,3
1660	398	24,2	7,0	23,1	3,5	17,9	1,7
2011	478	15,4	4,8	41,0	2,9	40,6	1,0
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
469	111	2,1	0,3	18,2	2,4	3,0	0,3
1778	423	14,6	2,2	42,3	2,6	28,6	0,7
1778	423	14,6	2,2	42,3	2,6	28,6	0,7
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

itaualimentacao

itaualimentacao

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 24 a 30 de agosto 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 juliana de legumes ^{6,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

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 legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

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

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 cozida ⁴
Sobremesa	Maçã assada

Sexta

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

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 legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Creme de legumes com massinhas ^{1,6,7,10,12}
Prato	Ensapado de peru com massa fusilli e salada mista ^{1,3}
Dieta	Peru estufado simples com legumes 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)
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
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
663	158	2,6	0,4	25,9	2,1	6,3	0,3
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
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
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
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
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
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
448	106	2,2	0,4	17,4	2,1	2,8	0,3
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
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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, ⁹Alpico, 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 24 a 30 de agosto de 2026

JANTAR

Segunda

Sopa	Sopa à lavrador ^{7,12}
Prato	Pescada estufada simples com puré de batata e cenoura cozida ^{4,6,7,12}
Dieta	Pescada estufada ao natural com batata e cenoura cozida ^{4,6,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}
Prato	Bolonhesa de vitela ^{1,3,12}
Dieta	Bolonhesa de vitela simples ^{1,3,12}
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}
Prato	Filetes de pescada com puré de batata e brócolos cozidos ^{4,6,7,12}
Dieta	Filetes de pescada ao natural com batata cozida e brócolos cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

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

Sexta

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

Sábado

Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda ^{7,12}
Prato	Jardineira de porco ^{1,6}
Dieta	Jardineira de porco ao natural ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

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

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
654	155	2,3	0,3	26,2	2,0	6,0	0,3
1226	292	9,5	2,7	24,1	2,9	26,1	0,8
1226	292	9,5	2,7	24,1	2,9	26,1	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
1635	390	14,7	6,0	40,4	2,5	20,8	0,5
1635	390	14,7	6,0	40,4	2,5	20,8	0,5
276	66	0,0	0,0	14,8	14,7	1,5	0,2
448	106	2,1	0,3	17,5	2,2	2,8	0,3
1096	260	5,6	2,1	21,3	2,4	28,7	0,9
1491	353	6,0	0,9	40,7	3,4	31,0	0,9
390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
531	126	2,3	0,3	20,8	1,9	4,1	0,3
1589	376	8,2	1,4	42,1	3,4	31,6	0,9
1589	376	8,2	1,4	42,1	3,4	31,6	0,9
302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0
421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
1842	442	28,8	5,9	29,3	2,1	14,8	2,6
1296	307	4,6	0,7	39,0	2,7	25,5	0,5
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
458	109	2,2	0,3	17,7	2,0	3,1	0,3
2146	512	23,9	7,4	39,7	3,5	31,2	1,0
2146	512	23,9	7,4	39,7	3,5	31,2	1,0
390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
427	101	2,1	0,3	16,9	1,8	2,5	0,3
1637	388	9,4	1,4	46,5	2,4	26,9	0,9
1319	312	1,9	0,3	42,6	3,9	27,2	0,9
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

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

itaualimentacao

itaualimentacao

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 31 de agosto a 6 de setembro 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 ^{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 batata e legumes cozidos ^{4,6,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}
Prato	Frango assado com esparguete e salada mista ^{1,3,12}
Dieta	Frango assado com legumes 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 contêm 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 31 de agosto a 6 de setembro de 2026

JANTAR

Segunda

Sopa	Crema 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	Crema 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 rijã, ⁸Mostarda, ⁹Dióxido 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 7 a 13 de setembro de 2026

Almoço

Segunda

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

Quinta

Sopa	Sopa de nabos e cenoura aos cubos ^{7,12}
Prato	Solha no forno com puré de batata e curgete, cenoura e abóbora ^{4,7,12}
Dieta	Solha no forno ao natural com 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 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 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	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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
VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
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
VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
441	104	2,1	0,3	17,2	1,7	2,8	0,3
3422	816	41,6	3,9	58,1	2,0	43,0	0,7
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
VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
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
VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
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
VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
427	101	2,1	0,3	16,9	1,8	2,5	0,3
1339	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
VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
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 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 7 a 13 de setembro de 2026

JANTAR

Segunda

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

Terça

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

Quarta

Sopa	Sopa de alface e cenoura ^{7,12}
Prato	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

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 legumes salteados ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

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

Sábado

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

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)	Lip. (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
VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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
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
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
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
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
VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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
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
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
VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Alpo, ⁹Mostarda, ¹⁰Dióxido 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:

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 14 a 20 de setembro 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 batata e brócolos cozidos ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de curgete e espinafres
Prato	Solha no forno com molho de limão com puré de batata e cenoura ralada ^{4,7,12}
Dieta	Solha no forno ao natural com molho de limão batata e cenoura ralada ^{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 legumes salteados ^{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	Crema 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 espargado de espinafres ^{1,2,3,4,6,7,14}
Dieta	Lombinhos de peixe no forno de cebolada com batata ^{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, 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. - Lipídios, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 14 a 20 de setembro de 2026

JANTAR

Segunda

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

Terça

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}
Prato	Frango na púrcara 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 legumes ⁴
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 cozida ⁴
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 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)	Lip. (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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itaupr.com

itaualimentacao

itaualimentacao

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 21 a 27 de setembro de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de feijão com nabijas ^{7,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
		663	158	2,6	0,4	25,9	2,1	6,3	0,3
Prato	Tirinhas de frango à milanesa com esparguete e brócolos ^{1,3}	1101	381	10,1	1,2	40,2	2,4	29,9	0,6
Dieta	Tirinhas de frango simples em caldo aromático com esparguete e brócolos cozidos ^{1,3}	1101	381	10,1	1,2	40,2	2,4	29,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Terça

Sopa	Crema de coentros ^{7,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
		545	130	5,1	0,8	17,2	1,8	2,6	0,2
Prato	Caldeirada de badejo com batata cozida com pão torrado e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,11}	1493	354	7,9	1,2	41,9	5,3	26,4	0,5
Dieta	Ensofado de badejo simples com batata cozida com salada de tomate ⁴	1447	344	7,9	1,2	39,7	5,1	26,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Quarta

Sopa	Sopa de alface ^{7,12}	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
Prato	Estufado de carnes com grão-de-bico	1534	366	18,8	6,5	16,7	0,8	30,5	0,6
Dieta	Rolo de carne ao natural com curgete e alho francês ^{1,3,6,12}	1877	448	18,6	7,4	44,1	3,1	22,0	1,8
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	486	114	1,6	0,9	21,6	17,4	3,4	0,3

Quinta

Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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
Prato	Empadão de atum no forno com salada de cenoura e tomate ^{3,4,7,12}	1054	252	11,8	1,9	20,6	2,4	14,1	1,3
Dieta	Empadão de peixe simples 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

Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}	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
Prato	Favas com rojões à portuguesa com couve mineira salteada ^{1,6,14}	1692	407	25,9	7,2	12,9	0,4	29,8	0,9
Dieta	Carne picada de porco estufada simples com arroz branco e salada de cenoura e tomate	1888	450	20,3	5,3	43,5	2,1	22,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0

Sábado

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	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
Prato	Pescada cozida com arroz de pimentos e cenoura cozida ⁴	1355	320	5,4	0,8	40,7	2,4	26,5	0,7
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura cozida ⁴	1233	291	1,8	0,3	39,5	3,4	27,3	0,9
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Domingo

Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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
Prato	Cozido simples (frango, porco, chispe, legumes, batata e arroz) ^{1,6}	2739	652	38,0	2,5	44,3	2,8	31,3	0,9
Dieta	Cozido simples (frango, porco, legumes, batata, arroz)	1622	384	7,1	1,2	57,5	2,7	20,7	0,4
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, 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 21 a 27 de setembro de 2026

JANTAR

Segunda

		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	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 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)	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	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)	Lip. (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)	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	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)	Lip. (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)	Lip. (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 alface 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)	Lip. (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 contém 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao