60 anos itau / prazer na alimentação

Faro appc A Direção

2026-11-04

ementa

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante
Semana de 09 a 15 de novembro 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas[7,12]	498	118	2,2	0,3	19,9	1,7	3,6	0,2
Prato	Peru corado com massa cotovelinhos e legumes cozidos[1,3,12]	2423	576	22,8	6,3	45,6	2,6	43,4	1,1
Dieta	Peru estufado simples e legumes cozidos[1,3]	2350	558	20,9	6,0	47,5	2,5	43,9	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]	445	105	2,1	0,3	16,6	2,1	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]	1471	348	5,9	0,8	43,2	3,4	28,4	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
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	Ervilhas estufadas com carne porco aos cubos com arroz branco e salada mista[1,6,14]	2026	485	24,0	6,9	35,4	1,5	31,2	0,9
Dieta	Pá de porco aos cubos com cenoura, batata cozida e legumes	2223	530	23,3	7,0	43,8	4,0	33,7	0,9
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 nabiças[7,12]	448	106	2,2	0,4	17,4	2,1	2,8	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com esmagada de batata mista (batata e cenoura) e salada mista[4]	1464	347	6,1	0,9	40,5	4,0	30,3	0,7
Dieta	Solha assada com batata e cenoura cozida e salada mista[4,6,7,12]	824	196	6,9	1,6	13,9	2,6	18,2	0,7
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	Creme de alho-francês[7,12]	421	100	2,1	0,3	16,8	1,8	2,4	0,3
Prato	Feijoada à transmontana com cenoura aos cubos e couve lombarda[1,6]	2852	682	36,8	3,2	51,7	1,0	35,5	0,6
Dieta	Cozido simples (frango, vaca, legumes, batata, arroz)[1,6,12]	2395	571	32,3	4,4	34,0	1,3	35,0	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 de agrião[7,12]	421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
Prato	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos[4]	1278	302	1,8	0,3	40,2	3,2	28,4	0,9
Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos[4]	1278	302	1,8	0,3	40,2	3,2	28,4	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 cenoura e curgete[7,12]	445	106	2,2	0,4	17,4	1,8	2,8	0,3
Prato	Rolo de carne de aves no forno com puré de batata[1,6,7,12]	1699	405	21,7	8,0	30,4	3,1	20,6	1,0
Dieta	Rolo de carne de aves no forno com macedónia cozida[1,6,12]	1279	305	18,2	6,1	15,0	2,9	17,8	1,1
Sobremesa	Arroz doce[1,3,6,7,8,12]	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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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

60 anos itau / prazer na alimentação

faro appc A Direção

2026-11-04

ementa

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante
Semana de 09 a 15 de novembro 2026
JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 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 arroz 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 legumes 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, 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[1,3,4]	1778	423	14,6	2,2	42,3	2,6	28,6	0,7
Dieta	Massada de peixe simples com coentros[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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido 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

60 anos itau / prazer na alimentação

appc faro

A Direção

2026-11-04

ementa

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante

Semana de 16 a 22 de novembro 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]	482	114	2,2	0,3	17,4	2,9	3,0	0,3
Prato	Febras grelhadas com molho de mostarda, arroz branco e juliana de legumes[1,3,5,6,7,9,10,12]	2359	562	25,0	6,0	42,9	1,6	40,4	1,0
Dieta	Febras grelhadas com juliana de legumes[6,7,12]	1754	419	19,2	5,6	21,1	2,4	38,8	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 espinafres[7,12]	437	104	2,1	0,3	17,0	1,7	3,0	0,2
Prato	Meia desfeita de paloco e ovo ralado com salada de pepino e tomate[3,4,12]	1406	335	10,1	1,6	32,3	3,3	25,3	1,5
Dieta	Lombo de escamudo lascado com batatinha e macedónia de legumes[4]	1538	365	9,4	1,3	38,1	3,8	27,0	1,4
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 com feijão catarino[7,12]	663	158	2,6	0,4	25,9	2,1	6,3	0,3
Prato	Tirinhas de porco em molho de tomate com arroz branco e feijão-verde	1864	445	24,0	6,6	25,8	1,2	27,4	0,8
Dieta	Tirinhas de porco estufadas simples com legumes salteados	1445	347	25,7	6,8	3,8	0,9	24,5	0,4
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	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 e salada mista[3,4,7,12]	1063	254	11,8	1,9	20,8	2,5	14,3	1,3
Dieta	Arroz de peixe (abrótea) com cenoura cozida[4]	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		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	Rancho beirão (grão, carnes, massa)[1,3,6]	2060	490	17,8	4,7	46,9	2,6	32,6	0,7
Dieta	Estufado de carnes com esparregado de espinafres e batata cozida[1,3,6,7]	1865	443	13,9	3,7	51,1	3,7	25,4	0,6
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 nabiças[7,12]	448	106	2,2	0,4	17,4	2,1	2,8	0,3
Prato	Lombos de pescada panado com arroz de cenoura[1,2,4,6,7,10]	2540	607	29,0	4,2	68,2	4,9	16,8	0,3
Dieta	Lombos de pescada no forno com mix de legumes[4]	766	182	6,1	0,9	4,7	1,7	24,8	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	Creme de legumes com massinhas[1,6,7,10,12]	600	142	2,4	0,4	24,8	2,5	3,9	0,3
Prato	Ensopado de peru com massa fusilli e salada mista[1,3]	2129	506	20,7	5,5	40,8	2,2	38,4	0,8
Dieta	Peru estufado simples com legumes e salada mista[1,3]	2037	484	17,7	5,5	37,7	2,2	42,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido 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

60 anos itau / prazer na alimentação

appc Faro
A Direção
2026-11-04

ementa

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante
Semana de 16 a 22 de novembro 2026
JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 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	Lombos 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	Lombos 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 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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido 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

anos itau / prazer na alimentação

appc Faro Serise
A Direção
2026-11-04

ementa

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante
Semana de 23 a 29 de novembro 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes[7,12]	455	108	2,3	0,4	17,7	1,8	2,9	0,3
Prato	Pá de porco aos cubos com legumes e macarronete[1,6,10]	2076	495	22,6	6,4	40,6	2,5	30,4	0,6
Dieta	Pá de porco aos cubos com legumes[1,6,10]	2076	495	22,6	6,4	40,6	2,5	30,4	0,6
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]	480	114	2,4	0,3	18,8	2,0	2,8	0,3
Prato	Paloco com natas com tomate, pepino e cenoura[1,4,6,7]	2109	507	34,3	6,7	30,8	3,6	17,0	1,8
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes cozidos[4,6,7,12]	1006	239	5,4	2,1	20,7	2,3	25,3	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 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[1,3,12]	1580	375	10,1	1,9	36,3	2,4	31,1	0,7
Dieta	Frango assado com legumes e salada mista[1,3,12]	1580	375	10,1	1,9	36,3	2,4	31,1	0,7
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	Tronco de tintureira no forno com batata cozida e couve feijão frade e cenoura[1,4]	1915	454	12,1	2,0	44,6	1,0	37,9	1,0
Dieta	Tronco de tintureira no forno com batata cozida[4]	1402	332	5,9	0,8	39,0	2,7	28,8	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]	1290	355	7,2	1,0	41,7	2,6	26,9	0,6
Dieta	Massa esparguete com frango[1,3]	1563	370	9,2	1,7	39,0	2,3	31,7	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 feijão com hortaliça[7,12]	649	154	2,6	0,3	25,7	1,7	5,9	0,3
Prato	Salmão no forno com cama de cebolada com puré batata misto e salada[4,7,12]	1084	257	4,8	0,9	14,7	3,5	37,2	0,7
Dieta	Salmão no forno simples com batata cozida e salada[4]	1547	366	4,3	0,6	39,7	3,3	39,9	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]	2573	614	30,3	8,4	43,7	5,0	36,8	1,0
Dieta	Carne de porco assada ao natural com batata cozida e esparregado de grelos[1,6,7,12]	2573	614	30,3	8,4	43,7	5,0	36,8	1,0
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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [12]Dióxido 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

60 anos itau / prazer na alimentação

appc faro
A Direção
2026-11-04

ementa.

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante
Semana de 23 a 29 de novembro 2026
JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de curgete[7,12]	437	104	2,2	0,4	17,2	1,8	2,7	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	Pescada ao natural com salada russa[4]	1305	310	9,0	1,3	27,2	2,5	27,5	0,7
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]	432	102	2,1	0,3	16,9	1,7	2,9	0,2
Prato	Cozido simples (frango+porco) com legumes	1470	349	12,0	2,9	35,3	1,7	23,7	0,4
Dieta	Cozido simples (frango+porco) com legumes	1470	349	12,0	2,9	35,3	1,7	23,7	0,4
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]	445	105	2,1	0,3	16,6	2,1	2,5	0,3
Prato	Filete de pescada panado com arroz de tomate[1,2,4,6,7,10]	2536	606	29,1	4,2	67,9	4,6	16,9	0,3
Dieta	Filetes de pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos[4]	1456	345	6,1	0,9	40,2	3,3	30,1	0,9
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 bolonhesa com salada mista[1,3,12]	1660	396	14,8	6,0	41,2	3,1	21,1	0,5
Dieta	Hambúrguer de aves com esparguete e salada mista[1,3,6,12]	1854	441	13,2	0,6	45,1	2,0	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	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]	1371	325	4,6	0,7	40,1	4,0	26,2	0,8
Dieta	Bacalhau fresco com batata cozida e feijão-verde e cenoura[4]	1209	286	0,6	0,1	39,6	3,8	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]	531	126	2,3	0,3	20,8	1,9	4,1	0,3
Prato	Bifinhos de porco estufados com massa conchas e legumes cozidos[1,6,10]	2130	506	14,7	3,7	47,3	3,0	44,5	0,9
Dieta	Bifinhos de porco estufados simples com massa conchas e legumes cozidos[1,6,10]	2130	506	14,7	3,7	47,3	3,0	44,5	0,9
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]	451	107	2,1	0,3	18,1	2,3	2,1	0,3
Prato	Salmão cozido com ovo cozido com legumes cozidos[3,4]	764	181	2,6	0,6	1,2	0,7	37,6	0,7
Dieta	Salmão cozido com ovo cozido com legumes cozidos[3,4]	764	181	2,6	0,6	1,2	0,7	37,6	0,7
Sobremesa	Arroz doce[1,3,6,7,8,12]	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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [12]Dióxido 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

anos itau / prazer na alimentação

appc faro
A Direção 2026-11-04

ementa

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante
Semana de 30 de novembro a 06 de dezembro 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[7,12]	445	105	2,1	0,3	16,6	2,1	2,5	0,3
Prato	Chili com arroz com legumes cozidos	1713	408	17,6	4,8	37,6	1,7	24,3	0,6
Dieta	Hambúrguer misto na chapa com legumes cozidos[1,6,7,12]	2096	502	31,4	13,6	27,1	4,9	26,6	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	Barras de pescada no forno com batata cozida e salada mista[1,3,4,6,7,8,11]	1838	436	11,7	1,7	49,1	2,8	32,5	0,9
Dieta	Barras 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	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, massa e couve-flor	1713	406	10,5	1,6	43,3	2,2	33,2	1,1
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]	462	110	2,2	0,3	18,8	1,8	2,6	0,2
Prato	Solha no forno com puré de batata e curgete, cenoura e abóbora[4,7,12]	1326	315	11,7	2,0	20,6	2,0	30,3	0,8
Dieta	Solha no forno ao natural com batata cozida e curgete, cenoura e abóbora[4]	1721	408	11,4	1,8	40,8	4,0	33,3	1,0
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 espargete e salada de cenoura e couve roxa[1,3]	1814	431	12,5	3,4	36,9	2,4	41,1	0,7
Dieta	Febras na chapa com molho de limão e salada de cenoura e couve roxa[1,3,6,7]	1932	459	15,5	4,9	37,1	2,6	41,1	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	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 tronco de tintureira)[4]	1339	317	6,0	0,9	36,6	3,5	27,4	0,6
Dieta	Tronco de Tintureira no forno com batata e salada mista[4,6,7,12]	1192	283	9,6	2,7	20,9	2,5	27,0	0,6
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]	531	126	2,3	0,3	20,8	1,9	4,1	0,3
Prato	Cozido simples (porco) couve branca e cenoura	1470	349	12,0	2,9	35,3	1,7	23,7	0,4
Dieta	Cozido simples (frango) couve branca e cenoura	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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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

anos itau / prazer na alimentação

faro appc A Direção 2026-11-04

ementa.

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante
Semana de 30 de novembro a 06 de dezembro 2026
JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos[7,12]	448	106	2,1	0,3	17,5	2,2	2,8	0,3
Prato	Lombos de pescada no forno com de cebolada, batata cozida e brócolos cozidos[4]	1554	368	7,1	1,0	41,5	4,2	31,3	1,2
Dieta	Lombos de pescada ao natural com batata cozida e brócolos cozidos[4]	1331	314	2,0	0,3	40,2	3,2	30,9	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]	456	108	2,2	0,4	18,5	2,4	2,7	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e juliana de legumes[1,3,6,12]	1938	463	21,9	7,1	45,2	3,5	19,8	1,7
Dieta	Almôndegas de aves estufadas simples com esparguete e juliana de legumes[1,3,6,12]	1938	463	21,9	7,1	45,2	3,5	19,8	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 cozidos com batata cozida e cenoura ralada[2,4]	1131	267	1,3	0,2	39,5	3,4	22,4	0,7
Dieta	Lombos de pescada ao natural com batata cozida e cenoura ralada[2,4]	1131	267	1,3	0,2	39,5	3,4	22,4	0,7
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]	1555	373	22,2	7,3	24,1	3,2	14,2	1,4
Dieta	Hambúrguer de aves com legumes salteados[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]	2551	609	24,7	4,0	67,3	2,2	28,2	1,9
Dieta	Filetes de pescada cozidos com legumes e salada mista[4]	552	131	2,1	0,3	2,0	1,3	25,3	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	Caldo verde[1,6,7,12]	501	119	3,8	1,0	16,7	1,1	3,5	0,5
Prato	Costeletas com salsicheiro, massa fusilli e beterraba[1,3,6,7,9,10,12]	2404	574	29,2	8,7	42,2	3,4	32,0	1,5
Dieta	Costeletas grelhadas molho de limão lombardo e beterraba[1,3]	2040	487	23,6	7,2	38,9	2,6	28,9	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 nabiças e nabo aos cubos[7,12]	457	108	2,3	0,4	17,7	2,4	2,8	0,3
Prato	Tronco de tintureira corada com batata corada e legumes no forno[4]	1870	445	16,0	2,3	42,1	4,9	30,1	0,9
Dieta	Tronco de tintureira corada com batata corada e legumes no forno[4]	1870	445	16,0	2,3	42,1	4,9	30,1	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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido 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

60 anos itau / prazer na alimentação

appc Faro
A Direção
2026 - 11 - 04

ementa

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante
Semana de 07 a 13 de dezembro 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]	531	126	2,3	0,3	20,8	1,9	4,1	0,3
Prato	Cubinhos de carne porco estufada à serrana com massa espiral e brócolos cozidos[1,3]	2261	539	25,0	7,3	41,7	2,2	34,5	0,9
Dieta	Cubinhos de carne porco estufada simples batata e brócolos cozidos[1,3]	2261	539	25,0	7,3	41,7	2,2	34,5	0,9
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 curgete e espinafres	636	151	2,1	0,3	26,7	2,4	4,7	0,3
Prato	Solha no forno com molho de limão com puré de batata e cenoura ralada[4,7,12]	1116	264	6,6	1,2	19,8	1,7	30,0	0,6
Dieta	Solha no forno ao natural com molho de limão batata e cenoura ralada[4,7,12]	1116	264	6,6	1,2	19,8	1,7	30,0	0,6
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	638	151	2,0	0,3	27,1	3,0	4,1	0,3
Prato	Ervilhas com enchidos com ovo escalfado[1,3,6,12]	1501	359	19,4	5,3	26,5	0,7	19,4	1,2
Dieta	Bife de frango com batata cozida e legumes salteados [1,6,10]	810	330	5,5	0,4	35,9	2,0	32,9	0,4
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 espinafres[7,12]	437	104	2,1	0,3	17,0	1,7	3,0	0,2
Prato	Pescada à gomes de sá com salada de tomate[3,4]	1562	371	12,2	2,0	38,8	4,1	24,6	0,9
Dieta	Pescada lascada com batata, cenoura e milho e alface[4]	1509	428	6,0	0,9	47,9	4,6	28,7	0,7
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 favas[7,12]	438	104	2,1	0,3	17,3	1,7	3,0	0,2
Prato	Cozido simples (frango e porco)	1470	349	12,0	2,9	35,3	1,7	23,7	0,4
Dieta	Cozido simples (frango)	1622	384	7,1	1,2	57,5	2,7	20,7	0,4
Sobremesa	Maçã assada	461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	0,3	0,0
Sábado		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	Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e esparregado de espinafres[1,2,3,4,6,7,14]	2718	649	29,0	4,9	75,7	3,0	19,4	1,1
Dieta	Lombinhos de peixe no forno de cebolada com batata[4,6,7,12]	1186	282	9,6	2,7	20,1	1,9	27,6	0,6
Sobremesa	Arroz doce[1,3,6,7,8,12]	916	216	2,9	1,4	42,7	18,8	4,6	0,2
Domingo		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	Febras na frigideira com esparguete e salada mista[1,3]	1976	470	17,6	3,9	36,0	2,1	40,9	0,6
Dieta	Febras grelhadas simples com esparguete e salada mista[1,3]	1793	426	12,6	3,4	36,0	2,1	40,9	0,6
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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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

60 anos itau / prazer na alimentação

Faro
appc
A Direção
Fuse
2026-11-04

ementa

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante
Semana de 07 a 13 de dezembro de 2026
JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de ervilhas [7,12]	548	130	2,3	0,3	21,2	2,1	4,5	0,3
Prato	Filetes de salmão no forno com batata corada e legumes[4]	3330	797	52,9	9,7	40,2	3,3	37,9	0,8
Dieta	Filetes de salmão no forno com batata corada e legumes[4]	3330	797	52,9	9,7	40,2	3,3	37,9	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	Frango na púcara com esparguete e curgete[1,3,6,7,12]	1823	433	11,7	4,0	42,8	2,7	35,3	1,5
Dieta	Perna de frango estufadas simples com esparguete e curgete[1,3]	1592	377	8,5	1,7	40,7	1,7	33,3	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	635	150	2,1	0,3	26,2	2,8	3,8	0,3
Prato	Salmão assado com batata cozida e legumes[4,6,7,12]	1322	314	7,9	2,4	21,3	2,6	37,7	0,8
Dieta	Salmão assado ao natural com batata cozida e legumes[4]	1556	368	4,3	0,6	40,2	3,3	39,9	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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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 bolonhesa com salada de cenoura, pepino e couve[1,3,12]	1699	405	14,9	6,0	42,5	3,1	21,5	0,8
Dieta	Picadinho de carne mista com esparguete com salada de cenoura, pepino e couve[1,3,12]	1699	405	14,9	6,0	42,5	3,1	21,5	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	Juliana de legumes[7,12]	531	126	2,3	0,3	20,8	1,9	4,1	0,3
Prato	Massa com bacon, chouriço com coentros com alface juliana[1,3,6,7,8,11]	1500	358	16,4	4,6	36,1	4,0	15,4	1,9
Dieta	Pescada cozida com batata cozida[4]	1207	285	1,8	0,3	38,4	2,4	27,2	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	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]	2355	633	27,5	9,4	45,6	4,3	34,6	0,9
Dieta	Jardineira de vitela simples com legumes (milho, ervilhas)[1,6]	2355	633	27,5	9,4	45,6	4,3	34,6	0,9
Sobremesa	Maçã cozida	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 repolho[7,12]	434	103	2,1	0,3	17,2	1,7	2,4	0,3
Prato	Lombinhos de pescada à zé do pipo, arroz branco e feijão-verde e cenoura[2,3,4,6,7,10,12]	2205	525	19,3	3,7	59,4	3,5	24,3	1,2
Dieta	Pescada lascada com batata e feijão-verde e cenoura[2,4]	1284	303	1,3	0,2	44,6	4,1	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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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

60 anos itau / prazer na alimentação

appc Faro
A Direção
2026-11-04

ementa

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante
Semana de 14 a 20 de dezembro 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão com nabiças[7,12]	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		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	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	Ensopado 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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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	1534	366	18,8	6,5	16,7	0,8	30,5	0,6
Dieta	Rolo de carne ao natural com batata cozida, 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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor[7,12]	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		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	Rojões à portuguesa com batata cozida, 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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde[7,12]	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		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	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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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

60 anos itau / prazer na alimentação

Faro appc A Direção 2026-11-04

ementa

APPC - Faro - Lar Resid.

Restaurante
Semana de 14 a 20 de dezembro de 2026
JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Canja[1,6,10]	213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Salmão assado 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	Salmão assado 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 massa 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	Lombos 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	Lombos 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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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