



Ementa

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 13 a 19 de Junho 2022
ALMOÇO

Aprovada
Faro, 07/06/22
Luisferal
APPC - FARO
A Direção

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	198	47	1,0	0,2	7,9	1,1	1,1	0,1
Prato	Frango assado com massa cotovelo e legumes ^{1,5,6}	428	102	2,4	0,6	5,6	0,8	14,9	0,4
Dieta	Frango assado com massa cotovelo e legumes ^{1,5,6}	428	102	2,4	0,6	5,6	0,8	14,9	0,4
Legumes	Salada de alface e cenoura	119	28	0,6	0,1	1,9	1,6	2,7	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja (massa) ¹	172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
Prato	Saladinha de grão com paloco e ovo (batata e cenoura) ^{3,4,12}	529	125	1,0	0,1	15,2	1,1	12,4	1,8
Dieta	Saladinha de paloco, ovo, batata, cenoura e feijão-verde ^{3,4,12}	529	112	1,0	0,1	9,2	1,1	12,4	1,8
Legumes	Cenoura e feijão-verde	116	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	0,9	0,2	7,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Febras de cebolada com arroz de cenoura	735	174	2,9	0,6	22,5	0,5	13,9	0,3
Dieta	Febras grelhadas com esparguete e legumes ¹	470	98	1,9	0,4	11,0	0,9	16,2	0,4
Legumes	Legumes salteados	592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,0	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Filete de escamudo no forno com batata e legumes ⁴	333	99	2,2	0,4	18,6	0,7	10,8	0,6
Dieta	Filete de escamudo no forno com batata e legumes ⁴	333	79	2,2	0,4	9,3	0,7	10,8	0,6
Legumes	Salada mista	363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Maçã assada	327	78	0,5	0,1	16,7	16,7	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	1,0	0,2	7,5	1,0	1,2	0,2
Prato	Cubinhos de porco estufados com arroz alegre e salada	755	180	7,9	2,2	16,0	0,7	10,7	0,2
Dieta	Cubinhos de porco estufados simples com massa fusilli e legumes ¹	675	162	5,7	3,3	10,1	0,8	13,9	0,4
Legumes	Salada mista com cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	265	63	1,0	0,1	10,5	1,2	2,4	0,1
Prato	Salmão no forno com puré de batata e legumes ^{4,5,6,7}	703	168	10,0	2,3	11,9	4,0	6,9	0,2
Dieta	Salmão no forno com batata e legumes ⁴	918	221	8,4	3,5	6,8	0,7	12,7	0,3
Legumes	Brócolos cozidos	114	27	0,6	0,1	1,9	1,6	2,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	195	46	1,0	0,2	7,6	1,1	1,2	0,1
Prato	Pá de porco assada com batata assada e legumes	594	142	6,6	1,8	11,7	0,8	8,3	0,2
Dieta	Pá de porco assada com batata assada e legumes	692	166	6,6	3,5	7,0	0,8	14,7	0,4
Legumes	Cenoura e feijão-verde	101	24	0,2	0,0	3,4	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Aprovado
 08/06/2022
 Guitary
 APPC - FARO
 A Direção

APPC - Faro - Lar Resid.
 RESTAURANTE
 Semana de 13 a 19 de Junho 2022
 JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	1,0	0,2	7,5	1,0	1,2	0,2
Prato	Arinca grelhada com puré de batata e legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	240	57	0,3	0,1	6,7	0,4	6,6	0,3
Dieta	Arinca grelhada com batata e legumes ⁴	303	72	1,2	0,2	3,8	0,8	14,3	0,3
Legumes	Legumes salteados	363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Lasanha de vitela ^{1,3,5,6,7,12}	1113	271	11,4	4,5	26,4	0,9	14,1	0,3
Dieta	Hambúrguer grelhado com tagliatelle e legumes ^{1,6,12}	552	132	5,3	0,0	5,5	0,6	15,4	0,2
Legumes	Salada de alface	102	24	0,2	0,0	2,0	1,8	2,7	0,0
Sobremesa	Salada de fruta	250	60	0,0	0,0	14,5	0,0	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	195	46	0,9	0,1	7,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Paloco à brás ^{1,3,4,5,6,7}	418	99	2,5	0,4	10,9	0,7	7,8	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	302	72	1,2	0,2	5,8	0,7	14,2	0,5
Legumes	Grelós	105	25	0,4	0,1	2,4	0,9	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	186	44	0,9	0,1	7,3	0,9	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com arroz e legumes ¹	449	106	1,2	0,3	2,1	0,0	23,5	0,3
Dieta	Frango estufado com macarrão e legumes ¹	449	106	1,2	0,3	2,1	0,0	23,5	0,3
Legumes	Salada de alface, pepino e tomate	159	38	1,0	0,2	3,4	2,8	2,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	200	47	0,9	0,1	7,6	1,3	1,5	0,1
Prato	Tintureira no forno com molho de limão com batata assada e legumes ⁴	408	97	2,4	0,4	11,1	1,0	7,0	0,2
Dieta	Tintureira no forno com molho de limão com batata assada e legumes ⁴	347	83	1,8	0,4	4,0	0,8	13,0	0,4
Legumes	Feijão-verde	101	24	0,2	0,0	3,4	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sábado									
Sopa	Creme de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	195	46	0,9	0,1	7,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Bife de peru de cebolada com massa fusilli e legumes ^{1,3}	732	174	5,8	1,7	15,9	1,1	14,0	0,4
Dieta	Bife de peru grelhado com massa fusilli e legumes ^{1,3}	515	123	3,5	2,1	6,8	0,7	15,2	0,4
Legumes	Legumes salteados	363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Domingo									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	198	47	1,0	0,2	7,9	1,1	1,1	0,1
Prato	Arroz do mar ^{2,4,14}	637	151	2,9	0,5	18,7	0,3	12,4	0,4
Dieta	Filetes no forno com batata e legumes ⁴	347	83	2,7	0,4	8,9	0,8	13,4	0,4
Legumes	Salada mista	363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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





Aprovada
08/06/22
v-utag

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 20 a 26 de Junho 2022
ALMOÇO

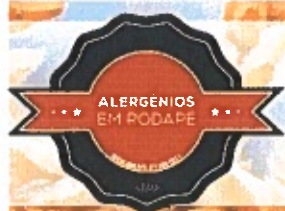
APPC - FARO
A Direção

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	186	44	0,9	0,1	7,3	0,7	1,2	0,1
Prato	Lombos de fogaño no forno com tomate e cebola com puré de batata e legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	388	82	3,0	0,2	6,3	0,4	6,6	0,3
Dieta	Lombos de fogaño no forno com batata e legumes ^{4,5,6,7}	308	73	2,0	0,3	1,0	0,9	12,5	0,4
Legumes	Cenoura e couve-flor	129	31	0,1	0,0	3,7	3,2	2,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	199	47	0,9	0,1	7,5	1,2	1,5	0,1
Prato	Frango estufado simples com massa e legumes ^{1,3}	428	102	1,4	0,6	2,6	0,8	14,9	0,4
Dieta	Frango estufado simples com massa e legumes ^{1,3}	428	102	1,4	0,6	2,6	0,8	14,9	0,4
Legumes	Salada de alface e cenoura	139	32	0,2	0,0	5,0	0,8	1,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	45	0,9	0,2	7,6	0,9	1,2	0,1
Prato	Atum à brás com salada ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	860	206	12,9	4,3	10,3	0,8	11,8	1,0
Dieta	Atum com batata e legumes ⁴	347	83	2,7	0,4	3,9	0,8	13,4	0,4
Legumes	Salada mista	110	26	0,2	0,0	3,2	2,9	2,0	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	410	96	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	0,9	0,1	7,5	1,2	1,4	0,1
Prato	Tiras de frango estufadas com arroz e salada ^{1,5,6,7}	738	176	5,6	1,8	21,5	0,7	9,3	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado com macarrão e legumes ¹	388	92	3,0	0,2	7,8	0,7	19,4	0,4
Legumes	Salada de alface e cenoura	111	26	0,3	0,0	2,8	2,5	1,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	186	44	0,9	0,1	7,3	0,9	1,2	0,1
Prato	Salmão grelhado com puré de batata e legumes ^{4,5,6,7}	580	168	3,0	1,1	6,4	1,3	14,8	1,6
Dieta	Salmão grelhado com batata e legumes ^{4,5,6,7}	580	138	3,0	1,1	3,4	1,3	14,8	1,6
Legumes	Feijão-verde	95	23	0,2	0,0	2,8	2,4	1,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sábado									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	204	48	1,0	0,1	8,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Bife de peru com esparguete e salada ¹	672	159	2,9	0,5	20,0	0,4	12,9	0,3
Dieta	Bife de peru com esparguete e salada ¹	672	159	2,9	0,5	10,0	0,4	12,9	0,3
Legumes	Salada mista	114	27	0,6	0,1	1,9	1,6	2,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Domingo									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	195	46	0,9	0,1	7,7	1,0	1,2	0,1
Prato	Filete de pescada com batata e legumes ^{1,3,4,5,6,7}	388	82	3,0	0,2	6,3	0,4	6,6	0,3
Dieta	Filete de pescada no forno com batata e legumes ⁴	325	77	2,0	0,3	15,9	0,8	13,5	0,4
Legumes	Espinafres	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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





APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 20 a 26 de Junho 2022
JANTAR

Aprovado
08/06/22
Gutierrez
APPC - FARO
A Direção

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	0,9	0,2	7,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Bolonhesa de vitela ^{1,3,12}	1018	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
Dieta	Bife grelhado com esparguete e legumes ¹	388	92	1,0	0,2	9,8	0,7	19,4	0,4
Legumes	Cenoura e feijão-verde cozido	116	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,1	0,6
Sobremesa	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	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 legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Filetes dourados com arroz de legumes e salada ^{1,3,4,5,6}	757	180	6,7	0,9	19,2	0,7	10,1	0,3
Dieta	Filetes no forno com batata legumes ⁴	347	83	2,7	0,4	7,9	0,8	13,4	0,4
Legumes	Salada mista	97	23	0,2	0,0	3,3	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	0,9	0,1	7,5	1,0	1,3	0,1
Prato	Febras de cebolada, massa fusilli e salada ^{1,3}	714	169	5,0	1,2	18,4	1,4	12,1	0,3
Dieta	Febras grelhadas com massa fusilli e legumes ^{1,3}	499	119	5,7	1,5	8,2	1,1	15,2	0,4
Legumes	Salada mista	101	24	0,2	0,0	3,4	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja (massa) ¹	172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
Prato	Escamudo assado no forno com batata assada e legumes salteados ⁴	417	99	3,1	0,4	10,4	1,0	6,6	0,3
Dieta	Escamudo assado no forno com batata assada legumes ⁴	291	69	1,7	0,2	5,8	0,7	11,6	0,7
Legumes	Cenoura e feijão-verde	116	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,0	0,1	7,9	1,1	1,1	0,1
Prato	Cubos de porco estufados com arroz e salada ^{1,3}	896	213	8,9	2,7	19,2	1,1	12,9	0,3
Dieta	Cubos de porco estufados com macarrão legumes ^{1,3}	675	162	10,7	3,3	8,1	0,8	13,9	0,4
Legumes	Salada mista	363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,0	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Peixe espada no forno com batata e legumes salteados ⁴	358	85	1,3	0,3	9,1	0,9	8,5	0,3
Dieta	Peixe espada no forno com batata e legumes cozidos ⁴	338	80	2,5	0,5	2,7	0,6	13,6	0,5
Legumes	Cenoura e couve	107	25	0,1	0,0	3,3	3,1	1,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	198	47	1,0	0,2	7,9	1,1	1,1	0,1
Prato	Vitela estufada com massa penne e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	558	134	8,6	2,8	5,6	0,4	8,2	0,3
Dieta	Vitela estufada simples com massa penne e legumes ^{5,6,7,12}	499	119	5,7	1,5	1,2	1,1	15,2	0,4
Legumes	Legumes salteados	592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Itaú Ementa

Aprovada
08/06/22
b. m. t. a. y. l.

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 27 de Junho a 3 Julho 2022
ALMOÇO

APPC - FARO
A Direção

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Bife de frango estufado com esparguete e legumes ^{1,3}	687	163	2,0	0,4	12,8	0,6	15,6	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e legumes ^{1,3}	687	163	2,0	0,4	12,8	0,6	15,6	0,3
Legumes	Salada	363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	276	66	1,1	0,1	10,9	0,9	2,6	0,1
Prato	Paloco com natas com salada ^{1,4,5,6,7}	623	149	7,2	2,1	13,9	0,6	7,2	0,6
Dieta	Filete de paloco no forno com batata cozida e legumes ⁴	356	84	0,9	0,1	10,9	1,0	7,5	0,2
Legumes	Salada de alface e cenoura	172	41	1,0	0,2	3,6	3,0	2,8	0,3
Sobremesa	Salada de fruta	250	60	0,0	0,0	14,5	0,0	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	46	1,0	0,2	7,6	1,0	1,2	0,2
Prato	Tirinhas de frango com natas com massa fusilli e salada ^{1,3,7}	668	158	2,7	0,5	17,5	1,0	15,5	0,2
Dieta	Tirinhas de frango estufadas simples com massa fusilli e salada ^{1,3}	668	158	2,7	0,5	10,5	1,0	15,5	0,2
Legumes	Salada de alface	111	26	0,6	0,1	1,3	1,1	2,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Canja (massa) ¹	172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz e legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	284	68	1,5	0,2	5,9	0,4	7,5	0,3
Dieta	Filetes de pescada no forno com batata cozida e legumes ⁴	366	87	1,2	0,2	2,9	1,0	7,4	0,2
Legumes	Legumes salteados	592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	239	57	1,9	0,5	7,9	0,6	1,7	0,3
Prato	Frango assado com batata frita e salada ^{1,3}	776	190	4,4	0,5	19,5	1,2	14,5	0,3
Dieta	Frango assado com macarrão e salada ^{1,3}	676	160	2,4	0,5	7,5	1,2	14,5	0,3
Legumes	Salada de alface e cenoura	145	35	0,6	0,1	3,7	3,2	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sábado									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Arinca com puré de batata doce e legumes cozidos ^{4,5,6,7}	429	102	2,2	0,8	13,8	4,4	5,9	0,3
Dieta	Arinca com batata doce e legumes ⁴	474	113	1,6	0,4	10,1	4,4	6,3	0,3
Legumes	Legumes salteados	363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Domingo									
Sopa	Sopa de nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	195	46	1,0	0,2	7,6	1,1	1,2	0,1
Prato	Arroz de frango malandrinho ^{5,6}	729	173	5,2	1,5	15,6	0,2	15,8	0,2
Dieta	Frango cozido com esparguete e legumes ^{1,3}	687	163	2,0	0,4	9,8	0,6	15,6	0,3
Legumes	Salada	363	88	7,5	1,1	3,2	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Approved
08/06/22
G. Infante

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 27 de Junho a 3 Julho 2022
JANTAR

APPC - FARO
A Direção

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
Prato	Escamudo no forno com batata assada e legumes ⁴	379	90	2,0	0,3	10,5	1,0	6,7	0,4
Dieta	Escamudo no forno com batata assada e legumes ⁴	379	90	2,0	0,3	5,5	1,0	6,7	0,4
Legumes	Feijão verde cozido	97	23	0,2	0,0	3,3	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Salada de fruta	250	60	0,0	0,0	14,5	0,0	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	1,0	0,2	7,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Empadão de vitela (arroz) com salada ^{1,3,5,6,7,8,12}	461	110	5,8	1,9	19,8	0,2	6,8	0,2
Dieta	Bife grelhado com massa e legumes ^{5,6,7}	687	163	2,0	0,4	9,9	0,6	15,6	0,3
Legumes	Salada mista	97	23	0,2	0,0	3,3	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora com massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	259	61	1,0	0,2	11,1	1,1	1,6	0,1
Prato	Potas estufadas com puré de batata e legumes ¹⁴	606	144	3,3	0,5	17,7	0,5	10,4	0,5
Dieta	Filetes com batata cozida e legumes ⁴	352	83	0,8	0,1	8,4	1,1	6,0	0,3
Legumes	Legumes salteados	592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,0	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Carne de vaca estufada simples com batata cozida e legumes	561	134	4,5	2,1	6,2	1,0	8,5	0,2
Dieta	Carne de vaca estufada simples com batata cozida e legumes	561	134	4,5	2,1	6,2	1,0	8,5	0,2
Legumes	Salada de alface e cenoura com brócolos e cenoura cozidos	111	26	0,3	0,0	2,8	2,5	1,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	1,0	0,2	7,5	1,0	1,2	0,2
Prato	Arroz de peixe ⁴	775	184	3,6	0,5	25,6	0,3	11,8	0,3
Dieta	Filetes de pescada no forno com batata cozida e legumes ⁴	644	153	2,2	0,5	10,2	0,6	11,4	0,4
Legumes	Salada mista com legumes cozidos	97	23	0,2	0,0	3,3	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sábado									
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	1,0	0,2	8,0	1,1	1,5	0,1
Prato	Febras de cebolada com tagliatelle e salada ^{1,3}	714	169	5,0	1,2	18,4	1,4	12,1	0,3
Dieta	Febras grelhadas com tagliatelle e legumes ^{1,3}	499	119	2,7	1,5	7,2	1,1	15,2	0,4
Legumes	Salada de alface e cenoura com feijão-verde cozido	118	28	0,2	0,1	3,5	2,8	1,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Domingo									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	195	46	1,0	0,2	7,6	1,1	1,2	0,1
Prato	Filete de salmão no forno com batata assada e legumes ^{1,4,12}	444	106	2,9	0,4	12,1	1,0	7,1	0,3
Dieta	Filete de salmão no forno com batata e legumes ⁴	347	83	2,1	0,4	6,4	0,8	13,0	0,4
Legumes	Salada de cenoura com couve-flor	133	32	0,2	0,0	3,6	3,1	2,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Ementa

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 4 a 10 de Julho de 2022
ALMOÇO

Apurada
08/06/22
Guedes
APPC - FARO
A Direção

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa minestrone ^{1,3,5,6,7,8,12}	309	73	1,2	0,3	11,8	1,0	3,1	0,2
Prato	Jardineira de potas ¹⁴	371	88	2,5	0,2	10,8	0,8	7,3	0,2
Dieta	Filetes de pescada no forno com batata e legumes ⁴	406	96	1,4	0,3	8,8	1,0	7,3	0,2
Legumes	Legumes salteados	592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	195	46	0,9	0,1	7,7	1,0	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer estufado com arroz e salada ^{1,6,12}	816	194	7,2	2,8	23,6	1,0	8,4	0,7
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e legumes	681	161	2,1	0,4	11,8	0,6	15,2	0,4
Legumes	Salada mista com macedónia	131	30	0,3	0,0	4,7	0,9	1,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	259	61	1,0	0,2	11,1	1,1	1,6	0,1
Prato	Filete de escamudo com batata assada e legumes ⁴	397	94	2,4	0,3	11,0	1,0	6,4	0,3
Dieta	Filete de escamudo com batata e legumes ⁴	359	85	1,3	0,2	7,1	1,0	6,5	0,3
Legumes	Salada mista com cenoura e couve-flor	110	26	0,2	0,0	3,2	2,9	2,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	198	47	0,9	0,1	7,8	1,1	1,3	0,1
Prato	Costeletas grelhadas com massa penne e legumes ¹	958	228	9,8	2,7	24,6	2,0	12,3	0,4
Dieta	Costeletas grelhadas com massa penne e legumes ¹	1013	241	5,6	2,9	10,4	2,1	13,0	0,5
Legumes	Cenoura e couve-de-bruxelas	172	41	0,9	0,2	4,1	3,4	2,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	45	0,9	0,1	7,4	1,2	1,3	0,1
Prato	Filetes dourados com arroz de cenoura e salada ^{1,3,4,5,6,7,12}	757	180	6,7	0,9	19,2	0,7	10,1	0,3
Dieta	Filetes no forno com batata e legumes ⁴	347	83	2,7	0,4	7,9	0,8	13,4	0,4
Legumes	Cenoura e couve-de-bruxelas	172	41	0,9	0,2	4,1	3,4	2,5	0,5
Sobremesa	Maçã assada	327	78	0,5	0,1	16,7	16,7	0,2	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	239	57	1,9	0,5	7,9	0,6	1,7	0,3
Prato	Tiras de peru estufadas com fusilli e salada	672	159	2,9	0,5	20,0	0,4	12,9	0,3
Dieta	Tiras de peru estufadas simples com fusilli e salada ¹	672	159	2,9	0,5	10,0	0,4	12,9	0,3
Legumes	Salada de alface	116	28	0,2	0,0	2,5	2,2	3,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Filetes de solha no forno com batatas salteadas e legumes ⁴	418	99	2,4	0,4	12,2	1,1	6,4	0,2
Dieta	Filetes de solha no forno com batata cozida e legumes ⁴	376	89	1,3	0,2	8,1	1,1	6,7	0,3
Legumes	Cenoura e feijão-verde	101	24	0,2	0,0	3,4	3,0	1,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Ementa

Aprovado
08/06/2022
ABPC/FAF/FAU
A Direção

APPC - Faro - Lar Resid.
RESTAURANTE
Semana de 4 a 10 de Julho de 2022
JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	186	44	0,9	0,1	7,3	0,7	1,2	0,1
Prato	Strogonoff de frango (natas e cogumelos) com esparguete e salada ^{1,3,7}	738	175	5,2	2,0	20,5	1,6	11,1	0,3
Dieta	Tirinhas de frango (s/natas) com esparguete e salada ^{1,3}	799	189	4,1	0,8	15,9	1,6	16,0	0,3
Legumes	Salada de alface	116	28	0,2	0,0	2,5	2,2	3,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	0,9	0,2	7,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Empadão de atum e espinafres com legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	357	85	3,8	0,6	7,6	0,6	4,9	0,6
Dieta	Atum com batata cozida e legumes ⁴	439	104	2,3	0,3	2,0	1,2	6,0	0,5
Legumes	Brócolos e cenoura	107	25	0,4	0,0	2,7	2,4	1,8	0,3
Sobremesa	Salada de fruta	250	60	0,0	0,0	14,5	0,0	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Vitela estufada com massa farfalle e legumes ^{1,3}	927	221	10,3	3,6	17,6	1,2	13,9	0,3
Dieta	Vitela estufada simples com massa farfalle e legumes ^{1,3,12}	912	218	7,4	3,5	8,6	1,2	13,1	0,3
Legumes	Cenoura e nabo com couve lombarda	105	25	0,2	0,0	3,0	2,8	1,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	190	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Salmão no forno com puré de batata e legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	597	143	10,0	1,9	5,6	0,4	7,4	0,2
Dieta	Salmão no forno com batata e legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	597	143	10,0	1,9	2,6	0,4	7,4	0,2
Legumes	Feijão verde e cenoura cozida	113	27	0,4	0,1	2,4	0,7	2,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Canja (massa) ¹	196	47	1,0	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Rolo de carne no forno com tagliatelle e salada ^{1,3,6,12}	830	198	7,5	3,1	21,8	1,7	10,0	0,8
Dieta	Rolo de carne no forno com tagliatelle e legumes ^{1,3,6,12}	832	198	7,5	3,1	11,6	1,9	10,0	0,9
Legumes	Legumes salteados com azeite e alho	592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Sábado									
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
Prato	Filetes de solha no forno com batata assada e legumes ⁴	418	99	2,4	0,4	12,2	1,1	6,4	0,2
Dieta	Filetes de solha no forno com batata cozida e legumes ⁴	376	89	1,3	0,2	8,1	1,1	6,7	0,3
Legumes	Salada mista	113	27	0,3	0,1	3,3	2,6	1,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Domingo									
Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	201	48	1,0	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Carne de porco estufada simples com arroz e legumes	681	161	2,1	0,4	10,8	0,6	15,2	0,4
Dieta	Carne de porco estufada simples com macarrão e legumes	681	161	2,1	0,4	10,8	0,6	15,2	0,4
Legumes	Salada de beterraba com cenoura e couve-flor	120	28	0,1	0,0	3,6	3,3	2,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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