

MUNICÍPIO TAVIRA

Semana de 3 a 7 de maio de 2021
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Alho-francês	355	84	1,2	0,2	15,3	1,4	2,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca) c/ salada de alface, cenoura e milho ^{1,3}	948	226	9,9	3,1	20,7	1,1	13,0	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja c/ salada de alface, cenoura e milho ^{1,3,6}	1080	255	3,7	0,5	34,9	1,7	19,3	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 1	logurte aroma ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Terça									
Sopa	Favas	352	83	1,1	0,2	14,7	1,6	2,6	0,1
Prato	Salada de salmão (batata, macedonia, ovo) ^{3,4}	538	128	5,9	1,2	11,9	0,9	6,3	0,1
Vegetariana	Salada vegetariana (batata, cogumelos e macedonia)	299	70	0,1	0,0	14,3	1,0	2,2	0,2
Sobremesa	logurte aroma ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Sobremesa 1	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de vegetais	311	74	1,0	0,2	13,2	1,4	2,0	0,1
Prato	Feijão branco estufado c/ frango, cenoura, tomate, couve lombarda e macarrão ^{1,3}	872	207	3,9	0,7	24,6	1,0	15,0	0,3
Vegetariana	Feijão branco estufado c/ cenoura, couve lombarda e macarrão ^{1,3}	1148	272	4,9	0,8	41,0	1,7	10,7	0,3
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	343	81	1,1	0,2	14,7	1,7	2,1	0,1
Prato	Caldeirada de lulas c/ batata, tomate, pimento e cebola ¹⁴	395	94	2,0	0,3	12,3	0,9	6,2	0,2
Vegetariana	Caldeirada de legumes (batata, pimentos, tomate, cebola e courgete)	403	96	3,2	0,5	13,9	1,5	2,1	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	350	83	1,7	0,3	13,8	1,8	2,2	0,2
Prato	Carne de porco assada c/ arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa	865	206	10,4	2,8	16,3	0,7	11,3	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/ arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa ^{1,6,10,11}	1043	247	5,0	0,7	38,7	0,9	10,6	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa 1	Maçã golden	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 rijas, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

MUNICÍPIO TAVIRA

Semana de 10 a 14 de maio de 2021

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	345	82	1,2	0,2	14,9	1,4	2,1	0,1
Prato	Arroz de atum c/ salada de alface, couve roxa e milho ⁴	956	227	7,5	1,1	28,4	0,5	10,9	0,8
Vegetariana	Soja grossa estufada c/ arroz e salada de alface, couve roxa e milho ⁶	1290	306	4,7	0,7	41,1	0,5	21,3	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 1	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	336	80	1,2	0,2	14,2	1,6	2,2	0,2
Prato	Jardineira de frango (cenoura, batata, ervilhas e feijão verde)	405	96	1,7	0,2	16,5	1,3	2,6	0,1
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	355	84	2,3	0,3	12,7	1,8	2,2	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 1	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	305	72	1,0	0,2	13,5	1,6	1,8	0,1
Prato	Massa fusilli c/ com salmão e macedónia salteada ^{1,4}	1453	349	26,6	4,6	14,9	0,8	12,5	0,1
Vegetariana	Massa no forno c/ macedónia e com cogumelos ¹	1661	399	27,8	4,3	30,8	1,6	6,1	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sobremesa 1	Laranja	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	Sopa de nabo e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	526	125	2,0	0,3	20,0	1,5	4,5	0,3
Prato	Rolo de carne misto c/ arroz branco e salada de alface e couve roxa ^{1,6,12}	921	220	8,8	3,1	25,8	0,9	8,8	0,7
Vegetariana	Hambúrguer de soja c/ arroz branco e salada de alface e couve roxa ⁶	1180	280	5,9	0,9	39,2	0,5	15,0	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	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 nabiças	332	79	1,1	0,2	14,1	1,7	2,1	0,1
Sopa 1	Pescada cozida ⁴	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0
Prato	Batata c/ brócolos e cenoura cozidos	312	74	0,0	0,0	15,2	1,7	2,2	0,2
Vegetariana	Salada russa (batata ,cenoura e bróculos)	467	111	2,0	0,3	19,0	1,6	3,2	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 1	Maçã starking	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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

MUNICÍPIO TAVIRA

Semana de 17 a 21 de maio de 2021

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	339	80	1,1	0,2	14,4	1,8	2,2	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno c/ esparguete e salada de alface, couve roxa e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1030	245	8,0	1,2	31,9	2,8	10,3	1,1
Vegetariana	Beringela estufada c/ esparguete e salada de alface, couve roxa e milho ^{1,3}	641	152	3,2	0,5	25,1	2,3	4,5	0,3
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 1	logurte aroma ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho-francês	355	84	1,2	0,2	15,3	1,4	2,1	0,1
Prato	Solhão frito c/ arroz de feijão e salada de alface e beterraba ^{1,4,5,6}	1192	284	11,4	1,4	34,5	0,3	10,4	0,3
Vegetariana	Legumes assados no forno c/ arroz de feijão e salada de alface e beterraba	927	221	6,2	0,9	35,0	0,7	5,5	0,3
Sobremesa	logurte aroma ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,10,11}	418	99	1,3	0,2	17,3	1,5	3,5	0,2
Prato	Frango assado c/ massa espiral e salada de alface e milho ^{1,3}	747	177	5,2	0,9	16,4	0,7	15,7	0,3
Vegetariana	Empadão de legumes c/ cogumelos (puré) c/ salada de cenoura, pepino e tomate ^{1,3,5,6,7,8,12}	574	137	6,5	1,7	15,5	2,0	3,2	0,7
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	305	72	1,0	0,2	13,5	1,6	1,8	0,1
Prato	Salada de grão c/ filete de cavala (cenoura, batata e ovo) ^{3,4,6,12}	1160	277	11,7	1,3	23,3	1,4	16,6	0,4
Vegetariana	Caril de grão c/ batata assada	551	131	2,8	0,4	19,6	1,8	5,0	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 1	Maçã starking	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 espinafres	330	78	1,2	0,2	13,9	1,6	2,2	0,2
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango e salsichas) ervilhas e cenoura com salada de alface e milho ^{1,6,7,9,10}	675	161	6,7	1,7	12,0	0,5	12,9	0,5
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/ arroz branco e salada de alface e milho ^{1,6,10,11}	1180	280	5,2	0,6	45,6	0,3	11,5	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 1	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

MUNICÍPIO TAVIRA

Semana de 24 a 28 de maio de 2021

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	326	77	1,1	0,2	13,9	1,3	2,1	0,1
Prato	Calamares no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1126	270	15,4	1,9	26,8	1,1	4,9	1,1
Vegetariana	Empadão de legumes salteados (arroz) c/ salada de alface e couve roxa ^{1,3,5,6,7,8,12}	508	121	4,0	0,8	16,7	1,7	3,4	0,4
Sobremesa	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de vegetais	330	78	1,0	0,2	13,5	1,5	2,5	0,1
Prato	Peru estufado c/ massa fusilli, macedónia e cenoura, feijão-verde cozido e ervilhas ¹	590	139	2,6	0,5	13,5	0,9	15,1	0,2
Vegetariana	Massa espiral c/ macedónia e com cogumelos ^{1,3}	653	154	1,8	0,4	28,4	1,0	4,9	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lombarda	346	82	1,2	0,2	14,8	1,6	2,1	0,1
Prato	Caldeirada de pescada e tintureira (cebola, tomate, pimentos, batata e coentros) ⁴	358	85	1,1	0,2	12,4	1,1	5,6	0,1
Vegetariana	Caldeirada de vegetariana (cebola, tomate, pimentos e coentros) ⁹	403	96	3,2	0,5	13,9	1,5	2,1	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 1	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho-francês	355	84	1,2	0,2	15,3	1,4	2,1	0,1
Sopa 1	Febras estufadas	623	149	7,5	1,8	2,6	0,2	17,7	0,3
Prato	Esparguete c/ salada mista ^{1,3}	1021	241	2,5	0,4	46,6	2,7	6,9	0,2
Vegetariana	Pedaços de soja estufados c/ esparguete e salada mista ^{1,3,6}	1164	276	4,4	0,7	35,6	1,6	20,2	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 1	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	331	78	1,1	0,2	14,5	1,7	2,0	0,1
Prato	Salada russa (batata, feijão frade e cenoura) c/ atum e ovo ^{3,4}	571	136	5,3	0,9	12,5	1,0	8,8	0,6
Vegetariana	Salada russa (batata, feijão frade e cenoura)	467	111	2,0	0,3	19,0	1,6	3,2	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1617	380	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas