



C.M. TAVIRA
REFEITÓRIO
Semana de 1 a 1 de abril de 2022
Almoço

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	191	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Carne de porco estufada com legumes e massa esparguete ^{1,3,7,14}	620	148	6,6	1,9	12,2	1,8	9,0	0,3
Vegetariana	Cogumelos estufados com legumes e massa esparguete ^{1,3,7,14}	357	85	2,7	0,4	11,2	1,9	2,8	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	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, ⁷Leite, 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

C.M. TAVIRA
REFEITÓRIO
Semana de 4 a 8 de abril de 2022
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana	145	34	0,6	0,1	5,0	2,4	1,4	0,1
Prato	Douradinhos de peixe com arroz de cenoura e salada de couve roxa e milho ^{1,3,4,7,14}	643	153	5,1	0,4	20,8	1,3	2,6	0,1
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de cenoura e salada de couve roxa e milho ^{1,6}	456	108	2,8	0,4	13,0	2,2	6,8	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de brócolos	196	47	1,0	0,2	6,6	1,6	2,0	0,1
Prato	Feijoada de frango (cenoura, lombardo e massa) ^{1,3}	527	125	3,2	0,5	11,1	1,3	10,9	0,2
Vegetariana	Feijoada vegetariana (lombardo, cenoura e massa) ^{1,3}	703	167	3,1	0,5	21,4	2,4	8,8	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	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	191	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Bacalhau com natas com salada de cenoura e pepino ^{4,5,6,7}	1237	297	19,8	6,2	23,0	1,1	6,5	0,7
Vegetariana	Beringela estufada com legumes, batata assada e salada de cenoura e pepino	205	49	1,5	0,2	6,1	1,5	1,8	0,1
Sobremesa	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sobremesa 2	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 espinafres e grão	314	75	1,4	0,2	10,9	2,3	3,1	0,3
Prato	Febras de porco estufadas com arroz de ervilhas e salada mista	495	118	3,2	0,8	12,6	1,4	8,6	0,1
Vegetariana	Estufado de legumes e cogumelos, arroz de ervilhas e salada mista	492	117	2,4	0,3	17,1	1,9	4,8	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Maçã golden	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	Crema de cenoura com massinha ¹	265	63	0,7	0,1	11,5	2,8	1,7	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no pão com queijo e batata pala ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	748	178	6,9	2,7	17,1	0,7	11,5	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no pão e batata pala ^{1,3,6,7,8,9,10,11,12,13}	710	169	4,9	1,0	20,5	1,6	8,3	0,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2

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, 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



C.M. TAVIRA
REFEITÓRIO
Semana de 11 a 14 de abril de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Lasanha de carne (vaca) com salada de beterraba e pepino ^{1,3}	633	151	8,1	2,6	9,6	1,9	9,6	0,2
Vegetariana	Lasanha de soja com salada de beterraba e pepino ^{1,6}	741	175	3,3	0,5	20,4	2,2	14,8	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa espinafres e feijão branco	302	72	1,1	0,2	10,3	2,2	3,2	0,3
Prato	Filetes de pescada com couscous de macedónia, salada de alface e tomate ^{1,4}	435	103	2,8	0,5	10,1	0,7	8,9	0,2
Vegetariana	Curgete salteada com couscous de macedónia e salada de alface e tomate ¹	368	87	2,7	0,5	12,2	1,4	2,9	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa 2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Crepe de vegetais	191	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Arroz de aves com cenoura e ervilhas	603	143	4,2	0,9	15,3	1,1	10,1	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas e cenoura ^{1,6,10,11}	880	208	3,2	0,4	34,1	1,4	9,1	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	Iogurte ⁷	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de alho francês	163	39	0,6	0,1	5,9	2,4	1,4	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com salada de alface ^{1,3,4,7,14}	750	179	8,7	1,2	11,9	1,2	12,6	1,0
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de alface ^{1,3,6}	955	226	4,1	0,5	27,4	1,5	18,8	0,1
Sobremesa	Iogurte ⁷	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Sobremesa 2	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, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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



C.M. TAVIRA
REFEITÓRIO
Semana de 18 a 22 de abril de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Crepe de couve-lombarda	129	31	0,3	0,0	3,3	2,1	2,2	0,0
Prato	Calamares no forno com arroz de tomate e salada mista ^{1,2,3,4,7,9,14}	517	123	2,8	0,4	16,1	1,2	7,7	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de soja com arroz de tomate e salada mista ^{1,3,6,7,8,9,10}	740	176	6,0	1,8	22,4	2,5	7,0	0,9
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabijas	165	39	0,7	0,1	5,9	2,5	1,3	0,1
Prato	Frango assado com massa fusilli tricolor e salada de tomate, beterraba e milho ¹	534	127	3,9	0,5	12,0	1,3	10,6	0,2
Vegetariana	Legumes no forno com massa fusilli tricolor e salada de tomate, beterraba e milho ¹	376	89	2,7	0,3	12,0	2,1	3,5	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Quarta									
Sopa	Crepe de lentilhas ^{1,6,10,11}	306	72	0,9	0,1	11,9	2,5	3,1	0,1
Prato	Filete de fogaño no forno com arroz de ervilhas e cenoura ⁴	481	114	2,5	0,4	12,8	1,0	8,8	0,4
Vegetariana	Feijão estufado com arroz de cenoura	1023	244	4,3	0,5	40,6	1,1	10,2	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sobremesa 2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete e cenoura	158	37	0,6	0,1	6,0	2,7	1,2	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete com salada de alface e maçã ^{1,3,6,7,12,14}	575	137	5,9	2,2	13,4	3,7	6,7	0,5
Vegetariana	Tofu estufado com massa esparguete com salada de alface e maçã ^{1,3,6,7,14}	666	159	7,1	1,5	12,8	2,6	9,4	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos	196	47	1,0	0,2	6,6	1,6	2,0	0,1
Prato	Arroz de peixe (tamboril e tintureira) com tomate e coentros e salada de alface ⁴	389	92	0,4	0,1	12,9	1,3	8,6	0,2
Vegetariana	Caril de grão com arroz e salada de alface ^{9,10,11}	709	169	4,9	1,9	23,6	1,4	5,7	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Laranja	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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



C.M. TAVIRA
REFEITÓRIO
Semana de 26 a 29 de abril de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça									
Sopa	Creme de macedónia	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Massinha de cavala com tomate, salada de cenoura e pepino ^{1,4}	752	180	9,3	2,2	12,0	0,8	11,9	0,2
Vegetariana	Massinha de ervilhas estufadas com tomate, salada de cenoura e pepino ¹	396	95	2,1	0,3	12,5	1,8	4,2	0,1
Sobremesa	logurte ⁷	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Sobremesa 2	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres	188	45	0,9	0,1	6,6	2,2	1,6	0,2
Prato	Chili carne de vaca com arroz branco e salada de alface ¹²	712	169	4,3	1,1	22,2	0,6	10,2	0,6
Vegetariana	Chili de feijão vermelho e cogumelos com arroz branco e salada de alface	686	163	2,6	0,3	26,4	0,7	8,0	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Canja com massinha ^{1,3}	363	86	1,4	0,3	9,0	2,2	8,2	0,2
Sopa 2	Creme de abóbora	167	40	0,6	0,1	6,5	2,3	1,5	0,1
Prato	Lombo de salmão com limão no forno com batata assada e salada mista ⁴	619	148	10,0	1,8	6,9	1,0	7,1	0,1
Vegetariana	Beringela estufada com batata assada e salada mista	262	62	1,4	0,2	7,6	1,8	2,9	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	Laranja do Algarve	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de legumes (produtor local)	176	42	0,7	0,1	6,4	2,8	1,4	0,1
Prato	Strogonoff de peru com arroz e salada de couve branca, tomate e orégãos ⁷	485	115	3,9	1,3	11,5	1,3	7,8	0,3
Vegetariana	Cogumelos estufados com alho francês com arroz e salada de couve branca, tomate e orégãos	380	90	2,3	0,4	14,0	1,7	2,3	0,3
Sobremesa	Laranja da Algarve	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁷Leite, 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