C.M. TAVIRA
Semana de 2 a 6 de Outubro de 2023
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 no forno com arroz de cenoura, milho e salada de alface[1,3,4,7,14]	679	162	5,6	0,4	21,8	0,8	2,7	0,1
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de cenoura e milho e salada de alface[1,6]	560	133	3,7	0,6	15,7	1,5	8,5	0,3
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	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	Creme de brócolos	182	43	0,9	0,1	6,0	1,7	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 (feijão, 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	Iogurte aroma[7]	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	135	31	0,6	0,0	4,6	1,8	1,1	0,1
Prato	Pescada no forno com batata assada, salada de alface[4]	378	90	2,7	0,4	7,3	0,7	8,5	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com batata assada, salada de alface[1,3,5,6,7,8,9,10,11]	514	123	4,7	1,0	10,4	1,8	7,3	0,6
Sobremesa	Iogurte de aromas[7]	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Sobremesa	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		314	75	1,4	0,2	10,9	2,3	3,1	0,3
Prato	Feriado	631	150	5,4	1,1	13,6	0,7	11,4	0,2
Vegetariana		534	127	2,6	0,3	19,3	2,0	4,7	0,3
Sobremesa		201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa		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	327	77	1,1	0,2	14,3	1,4	2,4	0,1
Prato	Arroz de pato com cenoura e salada mista	359	85	2,3	0,3	7,7	0,8	8,0	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes e cogumelos,salada mista	450	108	3,9	0,8	9,7	2,4	6,2	0,5
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	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: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [14]Moluscos. 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
Semana de 9 a 13 de Outubro de 2023
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com alho francês e esparguete[1,6,12]	623	149	6,7	2,7	13,5	2,0	8,0	0,6
Vegetariana	Tofu estufado com alho francês com esparguete[1,3,6]	592	142	7,1	1,6	9,1	1,2	9,0	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres com feijão branco	256	61	0,9	0,1	8,8	2,2	2,7	0,2
Prato	Empadão (puré) de cavala, salada de alface e tomate[6,9,14]	374	89	3,3	0,9	8,2	1,2	6,0	0,4
Vegetariana	Curgete salteada com cenoura e puré de batata, salada de alface e tomate	273	65	2,3	0,3	8,6	1,7	1,8	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de vegetais	168	40	0,6	0,1	6,3	3,1	1,2	0,1
Prato	Rancho de perú com arroz de cenoura e salada de couve roxa e cenoura	584	139	4,3	1,0	14,8	2,1	8,8	0,1
Vegetariana	Arroz de lentilhas e cenoura com salada de couve roxa e cenoura	703	166	2,5	0,4	26,4	1,9	7,5	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]	533	125	0,0	0,0	30,9	30,2	0,0	0,2

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	156	37	0,6	0,1	5,8	2,8	1,1	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[1,3,6,7,14]	974	230	4,1	0,6	27,7	1,5	19,3	0,2
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]	533	125	0,0	0,0	30,9	30,2	0,0	0,2
Sobremesa	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	Creme de cenoura	188	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Jardineira de vaca (ervilhas, cenouras, batatas e feijão verde)	455	109	5,7	1,8	6,2	1,7	7,1	0,1
Vegetariana	Caril de grão com legumes e batata	492	117	3,8	1,5	15,0	2,3	4,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	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: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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
Semana de 16 a 20 de Outubro de 2023
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-lombarda	169	40	0,6	0,1	6,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Calamares no forno com arroz de ervilhas e salada mista[1,2,3,4,7,9,14]	509	121	3,1	0,5	13,7	0,8	8,7	0,3
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos com arroz de ervilhas e salada mista[1,3,6,7,9,10]	668	159	5,3	1,1	16,3	2,0	8,7	0,6
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã starking	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 nabiças	177	42	0,7	0,1	6,6	2,8	1,3	0,1
Prato	Perna de frango assada no forno com couscous de macedónia[1]	386	91	3,0	0,4	8,0	0,2	7,6	0,1
Vegetariana	Legumes no forno com couscous da macedónia[1]	294	69	2,3	0,3	9,1	1,1	2,2	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	logurte aroma[7]	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas	259	61	0,7	0,1	9,9	2,8	2,6	0,1
Prato	Lombo de fogonero no forno com batata corada e salada de cenoura e milho[4]	379	90	2,5	0,3	8,1	0,9	7,9	0,3
Vegetariana	Feijão estufado com batata corada e salada de cenoura e milho	673	161	2,9	0,3	24,6	1,1	8,5	0,1
Sobremesa	logurte aroma[7]	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Sobremesa	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	Sopa de curgete e cenoura	158	37	0,6	0,1	6,0	2,7	1,2	0,1
Prato	Feijoada à brasileira com porco, arroz branco e salada de alface[6,12]	944	224	9,5	2,7	21,2	0,4	13,1	0,4
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, lombardo 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	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta - Dia do produtor local		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	204	48	1,0	0,2	7,8	1,5	1,8	0,1
Prato	Bolonhesa de soja com salada de couve roxa, beterraba e milho[1,3,6,8,11]	447	107	3,9	0,6	12,1	2,3	4,3	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de couve roxa, beterraba e milho[1,3,6,8,11]	447	107	3,9	0,6	12,1	2,3	4,3	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	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: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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
Semana de 23 a 27 de Outubro de 2023
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros	188	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Febras de porco estufadas com arroz, salada de alface e pepino	602	143	4,4	1,0	14,3	0,7	11,2	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas e salada de alface e pepino	938	222	3,6	0,5	35,1	0,6	10,1	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]	533	125	0,0	0,0	30,9	30,2	0,0	0,2

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão	325	77	1,3	0,2	12,8	1,7	2,9	0,1
Prato	Massinha de peixe (fogonero e tintureira) com tomate e coentros[1,3,4]	412	97	2,4	0,3	4,4	0,6	14,4	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura, massa, tomate e coentros[1,3]	448	107	2,5	0,4	13,5	1,8	4,9	0,1
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]	533	125	0,0	0,0	30,9	30,2	0,0	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	157	37	0,7	0,1	5,5	2,4	1,4	0,2
Prato	Chilli de carne de vaca com arroz branco e salada de alface[12]	683	162	4,0	1,1	21,8	0,8	9,5	0,7
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	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	Canja com massinhas[1,3]	324	77	1,3	0,2	8,2	2,2	7,2	0,2
Sopa 2	Creme de cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
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	162	38	0,1	0,0	6,8	2,4	1,5	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	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 macedónia	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Strogonoff de peru com arroz branco e salada de alface	547	130	3,0	0,5	14,8	0,4	10,4	0,2
Vegetariana	Cogumelos estufados com alho francês e arroz branco e salada de alface	444	106	2,8	0,4	16,8	1,2	2,5	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	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: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido 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

C.M. TAVIRA
Semana de 30 a 31 de Outubro de 2023
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	191	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Empadão de atum (puré) com salada mista[4]	520	124	6,4	0,9	7,3	1,0	9,0	0,8
Vegetariana	Soja estufada com puré de batata e salada mista[6]	637	151	2,7	0,3	17,7	1,2	13,1	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	164	39	0,6	0,0	6,0	2,4	1,4	0,3
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, salsichas, cenoura, ervilha)[6,7,10]	895	213	5,4	2,1	27,5	0,1	12,7	0,4
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura, arroz, tomate e coentros	449	107	2,1	0,3	15,5	1,6	4,1	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,5	0,0	21,7	19,7	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã golden	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	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. 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