CM TAVIRA NOVEMBRO
Semana 2 a 3 de Novembro 2023

Quinta - Dia do produtor local		**VE kJ**	**VE kcal**	**LÍP. g**	**AG SAT. g**	**HC g**	**AÇÚCAR g**	**PROT. g**	**SAL g**
Sopa	Creme de ervilhas	332	78	1,1	0,1	13,2	2,4	3,1	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura e ervilhas[1,6,12]	1332	317	11,1	2,9	33,8	2,1	20,2	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de cenoura e ervilhas[1,3,6,7,9,10]	1385	331	10,2	2,1	38,7	4,4	15,9	1,2
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
Sobremesa	Maçã starking	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

Sexta		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de abobora	299	70	1,1	0,1	12,6	3,7	1,9	0,1
Prato	Bacalhau com natas e salada de alface, tomate e milho[1,4,5,6,7,9,10]	2961	713	47,8	18,7	51,1	2,6	18,4	0,5
Vegetariana	Ervilhas estufadas com alho francês, batata assada e salada de tomate e milho	1214	291	7,3	0,9	33,6	5,5	15,1	0,2
Sobremesa	Maçã starking	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
Sobremesa	Abacaxi	116	28	0,1	0,0	5,5	5,5	0,3	0,0

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

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, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (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.

CM TAVIRA NOVEMBRO
Semana de 6 a 10 de Novembro

Segunda,		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de couve-flor	267	63	1,2	0,1	9,5	2,6	2,7	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca) com salada de alface e pepino[1,3,12]	1156	276	10,1	2,9	27,5	2,5	17,6	1,6
Vegetariana	Nacos de soja estufados com esparguete e salada alface e pepino[6]	1671	397	6,6	0,7	44,6	2,2	33,9	0,2
Sobremesa	Abacaxi	116	28	0,1	0,0	5,5	5,5	0,3	0,0
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0

Terça,		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa de legumes	335	79	1,3	0,1	12,2	4,9	2,9	0,1
Prato	Arroz de peixe (tamboril e pescada) com tomate e coentros e salada mista[4]	1060	251	1,2	0,1	34,6	3,0	23,6	0,5
Vegetariana	Arroz de lentilhas com coentros e salada mista	1504	357	5,8	0,7	56,6	1,4	16,0	0,2
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	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 favas	236	56	1,5	0,1	5,5	2,7	3,7	0,1
Prato	Carne de porco à portuguesa com salada de alface e tomate[12]	2201	527	31,1	9,7	18,1	2,1	42,1	1,0
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com batata assada, salada de alface e tomate[1,3,6,7,9,10]	1107	265	10,1	2,1	22,8	4,4	15,6	1,2
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina	394	92	0,0	0,0	23,2	0,0	0,0	0,0

Quinta,		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa de feijão-verde	309	73	1,2	0,1	11,6	4,3	2,3	0,1
Prato	Salmão à brás com salada de couve branca e cenoura[3,4]	2347	563	39,8	7,4	21,0	4,8	28,1	0,5
Sobremesa	Gelatina	394	92	0,0	0,0	23,2	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Maçã golden	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

Sexta,		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Caldo verde[1]	297	70	1,7	0,4	8,9	1,4	3,6	0,5
Prato	Frango assado com massa fusilli tricolor e salada de couve roxa e beterraba[1]	1118	266	7,4	1,2	26,0	3,8	22,1	0,5
Vegetariana	Gratinado de legumes com fusilli tricolor, salada de couve roxa e beterraba[1,3,6]	1666	405	7,2	1,1	61,0	8,6	19,7	0,3
Sobremesa	Maçã golden	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
Sobremesa	Iogurte	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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

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, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (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.

CM TAVIRA NOVEMBRO
Semana 13 a 17 de Novembro

Segunda,		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa juliana	387	91	1,6	0,2	13,3	6,4	3,7	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz alegre e salada mista[1,3,4,7,14]	1332	318	10,8	0,7	42,9	2,4	5,3	0,2
Vegetariana	Nacos de soja estufados com esparguete e salada mista[6]	1671	397	6,6	0,7	44,6	2,2	33,9	0,2
Sobremesa	logurte	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0

Terça,		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de alho francês	332	78	1,3	0,1	12,1	4,9	2,9	0,1
Prato	Pá de porco assada com alecrim, esparguete e salada de alface[1,3]	1425	341	17,3	4,8	23,3	2,7	21,4	0,4
Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão-verde, arroz de cenoura e salada de alface[1,3]	777	185	6,0	0,9	23,8	2,8	6,9	0,2
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0

Quarta,		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de brócolos	271	64	1,4	0,1	9,1	2,2	2,7	0,1
Prato	Salada de grão com bacalhau, cenoura, feijão-verde e ovo[3,4]	1188	284	12,8	2,4	18,0	3,1	21,4	0,5
Vegetariana	Caril de grão com batata e cenoura[9,10,11]	1474	351	11,9	4,8	42,4	5,0	13,0	0,7
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
Sobremesa	Maçã golden	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

Quinta		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa à lavrador (feijão e couve)	416	98	1,2	0,1	15,8	3,3	4,5	0,1
Prato	Arroz de pato e cenoura com salada de alface, beterraba e couve roxa	832	198	5,1	0,7	30,4	6,2	4,5	0,3
Vegetariana	Seitan estufado salteado com legumes, arroz e salada de alface, beterraba e couve roxa[1,3,5,6,7,8,9,10]	1537	368	13,3	1,5	40,6	6,1	17,7	1,2
Sobremesa	Maçã golden	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

Sexta – Dia do vegetariano		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas[1,3]	398	94	1,3	0,1	17,4	1,7	2,8	0,1
Prato	Jardineira de lentilhas[1,6,8,11]	356	85	2,1	0,3	11,5	1,6	3,6	0,3
Vegetariana	Jardineira de lentilhas[1,6,8,11]	356	85	2,1	0,3	11,5	1,6	3,6	0,3
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0

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

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, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (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.

CM TAVIRA NOVEMBRO
Semana de 20 a 24 de Novembro

Segunda		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa de macedónia	471	111	2,3	0,1	14,9	4,6	5,6	0,1
Prato	Lasanha de carne de vaca com salada mista[1,3,12,7]	1156	276	10,1	2,9	27,5	2,5	17,6	1,6
Vegetariana	Tofu estufado com esparguete e salada mista[1,5,6,7,8,9,10,11,12]	2544	606	17,7	5,5	77,4	3,6	29,1	0,6
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
Sobremesa	Banana	195	46	0,2	0,0	9,6	8,7	0,7	0,0

Terça		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa de espinafres	265	63	1,3	0,1	9,3	2,7	2,1	0,2
Prato	Solhão frito com arroz de macedónia[1,4]	595	311	10,9	1,6	6,7	0,4	14,1	0,4
Vegetariana	Curgete salteada com cenoura e arroz de macedónia	864	206	5,6	0,8	31,4	4,6	5,0	0,2
Sobremesa	Banana	195	46	0,2	0,0	9,6	8,7	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã golden	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

Quarta		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de cenoura	288	67	1,1	0,1	11,4	4,6	1,7	0,2
Prato	Feijoada de frango e porco (lombardo, cenoura e massa)[1,3]	1458	349	13,1	3,2	28,4	0,4	29,0	0,4
Vegetariana	Feijoada vegetariana[1,3]	536	127	5,4	0,8	14,3	3,3	3,6	0,2
Sobremesa	Maçã starking	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
Sobremesa	Gelatina	394	92	0,0	0,0	23,2	0,0	0,0	0,0

Quinta		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Canja de massinha Creme de cenoura	338	80	1,4	0,1	12,5	5,4	2,5	0,1
Prato	Pescada no forno , batata assada com salada de alface, pepino e cenoura[4]	875	208	5,3	0,7	19,1	3,3	18,1	0,8
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, batata cozida, salada de alface, pepino e cenoura	1320	313	5,5	0,7	44,8	4,9	16,1	0,3
Sobremesa	Gelatina	394	92	0,0	0,0	23,2	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Maçã starking	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

Sexta,		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]	404	95	1,3	0,1	15,8	3,2	4,0	0,1
Prato	Perna de peru no forno com arroz de ervilhas, salada de milho e couve roxa	2477	588	14,2	3,2	84,0	2,3	28,7	0,4
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de ervilhas, salada de milho e couve roxa[1,3,5,6,7,8,9,10]	1552	371	14,7	1,5	35,2	3,9	20,8	1,1
Sobremesa	Maça starking	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0

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

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, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (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.

CM TAVIRA NOVEMBRO
Semana 27 a 30 Novembro

Segunda,		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de couve-lombarda	770	182	2,0	0,1	20,0	12,7	12,9	0,1
Prato	Calamares no forno com arroz e salada mista[1,2,3,4,7,9,14]	1182	282	6,1	0,9	37,3	1,5	18,0	0,6
Vegetariana	Tofu estufado com legumes, arroz e salada mista[6]	1751	419	18,3	3,9	35,3	3,4	24,1	0,2
Sobremesa	Maçã starking	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	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	346	81	1,5	0,1	12,3	5,3	2,9	0,1
Prato	Rancho de porco (grão, cenoura, lombardo e massa)[1,3]	1781	425	19,9	5,5	29,0	3,6	28,7	0,4
Vegetariana	Grão estufado com legumes e batata assada[1,3]	1501	357	8,1	1,0	50,3	4,6	14,9	0,2
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
Sobremesa	Iogurte	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de brocolos	395	94	1,6	0,2	9,9	2,4	8,9	0,2
Prato	Salada de bacalhau com batata, cenoura e feijão-verde, ovo	897	213	5,2	0,7	20,3	4,0	19,2	0,4
Vegetariana	Saladinha vegetariana (ervilhas, feijão-verde e cenoura)	1449	345	6,2	1,1	46,3	5,8	17,7	0,2
Sobremesa	Iogurte	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0

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

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, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (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.