CM TAVIRA DEZEMBRO
Semana 4 a 8 Dezembro
Semana 2

Segunda,		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de couve-flor	285	67	1,3	0,1	10,1	3,2	2,8	0,1
Prato	Arroz de atum com salada de alface e milho[4]	1749	417	17,5	2,2	36,8	2,4	26,6	2,0
Vegetariana	Hambúrguer de soja com arroz, salada de alface e milho[1,3,6,7,8,9,10]	1076	258	13,7	3,7	16,8	2,9	14,8	1,8
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	Lip. 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	Febras de porco estufadas com legumes e puré de batata[7]	1244	296	10,2	2,5	23,6	7,0	25,2	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes, puré de batata, salada de couve roxa e cenoura[6]	1465	346	6,8	0,9	50,8	4,5	17,0	0,4
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
Sobremesa	Gelatina	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	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 favas	236	56	1,5	0,1	5,5	2,7	3,7	0,1
Prato	Massinha de peixe (tintureira e salmão) com tomate e coentros[1,3,4]	1972	472	30,2	5,5	12,0	1,2	37,3	0,6
Vegetariana	Massinha de legumes[1]	1153	276	6,1	0,9	36,6	4,9	12,3	0,2
Sobremesa	Gelatina	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã golden	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

Quinta		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Canja com massa[1,3]	395	94	1,6	0,2	9,9	2,4	8,9	0,2
Sopa	Creme de cenoura	288	67	1,1	0,1	11,4	4,6	1,7	0,2
Prato	Bacalhau espiritual com salada de alface e couve roxa[4,7]	1119	267	9,4	3,6	22,2	5,4	20,3	2,7
Vegetariana	Cogumelos estufados com cenoura Batata assada, salada de alface e couve roxa	761	181	5,4	0,9	22,9	6,5	6,5	0,7
Sobremesa	Maça golden	394	92	0,0	0,0	23,2	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Banana	195	46	0,2	0,0	9,6	8,7	0,7	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

CM TAVIRA DEZEMBRO
Semana 11 a 15 Dezembro

Segunda,		VE kJ	VE kcal	Lip. 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	Hambúrguer de aves estufadas com esparguete e salada mista[1,3,6,7,12,14]	1210	288	11,5	3,0	23,7	2,8	21,5	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com esparguete e salada mista[1,3,6,7,9,10,14]	1234	295	10,7	2,2	27,4	4,3	17,0	1,2
Sobremesa	Maçã starking	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
Sobremesa	Iogurte[7]	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1

Terça,		VE kJ	VE kcal	Lip. 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	Salada de cavala, batata, macedónia e ovo[3,4,6]	2006	480	24,5	3,6	30,2	2,9	31,6	0,8
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	Iogurte[7]	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0

Quarta– Dia do Produtor Local		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de nabo e couve-flor (produtor local)	285	67	1,3	0,1	10,1	3,2	2,8	0,1
Prato	Carne de porco assada com arroz, salada de couve branca e cenoura	1631	390	17,1	4,8	35,4	3,7	21,5	0,4
Vegetariana	Beringela estufada com arroz, salada de couve branca e cenoura	3009	711	23,1	0,8	75,3	5,8	47,2	0,4
Sobremesa	Laranja	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0

Quinta, (Dia vegetariano)		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa legumes	416	98	1,2	0,1	15,8	3,3	4,5	0,1
Prato	Feijoada de soja com cenoura, lombardo e massa[1,6,8,11]	335	80	3,7	0,5	9,1	1,8	4,4	0,4
Vegetariana	Feijoada de soja com cenoura, lombardo e massa[1,6,8,11]	335	80	3,7	0,5	9,1	1,8	4,4	0,4
Sobremesa	Pera	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

Sexta,		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de abóbora	296	69	1,1	0,1	12,5	3,7	1,9	0,1
Prato	Frango assado com batata pala-pala e salada mista	1029	586	16,1	2,5	20,4	2,4	23,6	0,4
Vegetariana	Ervilhas estufadas com alho francês, batata assada e salada mista	1214	291	7,3	0,9	33,6	5,5	15,1	0,2
Sobremesa	Arroz doce [3,6,7]	832	197	4,2	1,7	33,2	9,7	5,7	0,2
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	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

CM TAVIRA DEZEMBRO
Semana 18 a 22 de Dezembro

Segunda		VE kJ	VE kcal	Lip. 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	Douradinhos no forno com arroz e salada mista[1,3,4,7,14]	1330	318	9,9	0,7	47,1	1,1	3,5	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com massinha e salada mista[1,3,5,6,8,9,10,11]	1409	338	16,2	4,6	23,3	2,1	23,0	0,3
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	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres	296	70	1,4	0,1	10,4	3,5	2,4	0,2
Prato	Peru no forno com batata assada e salada de alface e tomate	1187	283	12,6	3,1	20,0	3,9	20,7	0,4
Vegetariana	Curgete salteada com cenoura e batata assada	635	151	5,2	0,8	20,6	4,5	3,7	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	Lip. 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	Bolonhesa de atum e salada de cenoura e milho[1,3,4,7,14]	1613	385	18,0	2,3	26,9	3,3	27,3	2,0
Vegetariana	Lentilhas estufadas com salada de cenoura e milho	1445	342	6,7	0,7	47,2	4,4	18,6	0,3
Sobremesa	Maçã golden	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0

Quinta,		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês	338	80	1,4	0,1	12,5	5,4	2,5	0,1
Prato	Chili de carne de vaca com arroz branco e salada de pepino e beterraba[12]	1878	449	11,3	2,8	58,8	3,4	26,8	1,7
Vegetariana	Feijão estufado com arroz branco e salada de pepino e beterraba	1690	403	6,0	0,7	66,9	2,8	18,9	0,3
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
Sobremesa	Gelatina	394	92	0,0	0,0	23,2	0,0	0,0	0,0

Sexta,		VE kJ	VE kcal	Lip. 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	Pescada no forno com massinha de tomate, salada de alface[1,3,4,5,6,7,9,10]	3132	753	47,6	17,5	47,4	1,5	32,1	1,0
Vegetariana	Tofu estufado com massinha de tomate e salada de alface[6]	1265	302	13,0	3,2	19,0	2,8	23,2	0,2
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

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

CM TAVIRA DEZEMBRO
Semana 26 a 29 de Dezembro

Terça		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de ervilhas	332	78	1,1	0,1	13,2	2,4	3,1	0,1
Prato	Massinha de atum com salada de alface[1,3,4]	1728	413	21,7	5,1	23,6	2,3	29,1	0,4
Vegetariana	Massinha de soja com salada de alface[1,3,6]	1484	352	6,1	0,8	42,1	1,6	29,5	0,2
Sobremesa	Maçã starking	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0

Quarta,		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de brócolos	302	71	1,5	0,2	9,8	3,1	3,2	0,1
Prato	Arroz de aves com cenoura e couve branca	788	187	5,3	0,8	29,2	5,2	3,4	0,3
Vegetariana	Beringela estufada com arroz, salada de cenoura e couve branca	3009	711	23,1	0,8	75,3	5,8	47,2	0,4
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

Quinta		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora	348	81	1,2	0,1	13,5	4,6	3,0	0,1
Prato	Lasanha de salmão com espinafres, salada de couve roxa e beterraba[1,4,7]	2386	571	35,2	9,2	30,8	6,8	29,9	1,0
Vegetariana	Lasanha vegetariana com salada de cenoura e milho[1,3,6]	1773	421	10,7	1,3	44,4	3,7	34,1	0,2
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã golden	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

Sexta		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês	338	80	1,4	0,1	12,5	5,4	2,5	0,1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura e salada mista Tofu estufado com legumes, arroz de ervilhas, salada de tomate, pepino e couve roxa[6]	1557	372	19,6	6,3	21,0	5,2	24,5	0,3
Vegetariana		1540	366	6,1	0,9	50,7	3,9	17,5	0,3
Sobremesa	Maçã golden	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
Sobremesa	Iogurte[7]	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1

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