CM TAVIRA MARÇO
Semana 1 de março de 2024
Almoço

Sexta, 03-03-		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 espiritual, salada de alface, tomate e oregãos[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 oregãos	1214	291	7,3	0,9	33,6	5,5	15,1	0,2
Sobremesa	Pera	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

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 MARÇO
Semana de 4 a 8 de Março de 2024

Segunda, 04-03-2024		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de couve-flor	192	45	0,7	0,1	7,2	2,5	1,3	0,4
Prato	Hambúrguer de aves com arroz, salada de alface e pepino[1,6,12]	703	168	5,9	0,4	17,4	0,7	11,0	0,2
Vegetariana	Nacos de soja estufados com arroz e salada mista[1,6,8,11]	635	152	5,0	0,7	19,6	1,5	5,5	0,2
Sobremesa	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça, 05-03-2024		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	Massinha de atum com tomate e coentros e salada mista[4,6,13]	457	106	2,5	0,4	10,1	0,9	10,2	0,2
Vegetariana	Massinha de lentilhas com coentros e salada mista[1,6,8,11]	380	91	3,6	0,5	9,4	1,3	4,0	0,5
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, 06-03-2024		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	Feijoada brasileira (porco), lombardo e cenoura com arroz branco	657	156	4,3	1,0	18,1	0,9	10,3	0,3
Vegetariana	Feijão estufado com lombardo e cenoura com arroz branco	782	186	2,7	0,3	30,4	1,1	7,7	0,3
Sobremesa	Pera	199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina	394	92	0,0	0,0	23,2	0,0	0,0	0,0

Quinta, 07-03-2024		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
Vegetariano	Alho francês à Brás com salada de couve branca e cenoura[3,5,6]	885	213	14,1	1,7	15,4	1,4	3,0	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, 08-03-2024		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

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 MARÇO
Semana de 11 a 15 de março de 2024

Segunda, 11-11-2024		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	Empadão de atum (puré de batata), salada mista[4,7]	793	190	8,0	1,1	21,6	2,6	10,6	1,2
Vegetariana	Empadão de soja (puré de batata), salada mista[1,6,7,8,11]	669	160	3,8	1,0	25,0	3,5	5,3	1,0
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, 12-03-2024		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	Coxa de Perú assada, 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, 13-03-2024		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, 14-03-2024		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 Tangerina	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

Sexta, 15-03-2024- Dia do prato vegetariano		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa de abóbora	398	94	1,3	0,1	17,4	1,7	2,8	0,1
Prato	Bolonhesa de soja com salada mista	1728	413	21,7	5,1	23,6	2,3	29,1	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada mista	1484	352	6,1	0,8	42,1	1,6	29,5	0,2
Sobremesa	Tangerina Abacaxi	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 MARÇO
Semana de 18 a 22 de Março 2024

Segunda, 18-03-2024		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	Empadão de carne de vaca com salada mista[1,3,12]	1156	276	10,1	2,9	27,5	2,5	17,6	1,6
Vegetariana	Tofu estufado com puré 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	Maçã starking	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	195	46	0,2	0,0	9,6	8,7	0,7	0,0

Terça, 19-03-2024		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	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta, 20-03-2024		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	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina	394	92	0,0	0,0	23,2	0,0	0,0	0,0

Quinta, 21-03-2024		VE kJ	VE kcal	LÍP. 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	Filetes de pescada no forno com limão, batata assada com salada de alface, pepino e cenoura[4]	323	77	2,2	0,3	6,4	1,0	7,1	0,2
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	Clementina	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

Sexta, 22-03-2024- Dia do produtor local		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	Lasanha de carne de vaca, salada de milho e couve roxa[1]	725	173	8,8	2,9	14,4	1,6	8,1	0,5
Vegetariana	Lasanha de vegetais, salada de milho e couve roxa[1,6,8,11]	475	112	4,1	0,6	13,4	2,2	4,2	0,3
Sobremesa	Clementina	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

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 MARÇO
Semana de 25 a 29 de março de 2024

Segunda, 25-03-2024		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	Douradinhos no forno com arroz e salada mista[1,2,3,4,7,14]	680	162	5,3	0,8	21,7	0,9	6,1	0,7
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, 26-03-2024		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	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta, 27-03-2024		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Canja com massinha[1,3]	395	94	1,6	0,2	9,9	2,4	8,9	0,2
Sopa	Sopa de cenoura	288	67	1,1	0,1	11,4	4,6	1,7	0,2
Prato	Salada de atum com batata, cenoura, feijão-verde, ervilha e ovo[3,4]	510	122	7,7	0,8	5,5	1,2	9,6	0,5
Vegetariana	Saladinha vegetariana (ervilhas, feijão-verde e cenoura)	1449	345	6,2	1,1	46,3	5,8	17,7	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta, 28-03-2024		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g
Sopa	Sopa de espinafres	140	33	0,7	0,0	4,4	1,7	1,3
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, salsichas) com ervilhas e cenoura, salada de alface[6,7,10]	586	140	4,4	1,1	10,9	0,7	13,4
Vegetariana	Soja estufada com arroz e salada de alface[1,6,8,11]	587	140	5,1	0,7	16,5	1,8	5,3
Sobremesa	Maçã golden	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2
Sobremesa	Iogurte[7]	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3

Sexta, 29-03-2024. Feriado	VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g

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