C.M. TAVIRA
Semana de 1 a 5 de Abril de 2024
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	Calamares no forno com arroz de cenoura, milho e salada de alface[1,14]	737	174	3,3	0,5	28,6	1,0	6,5	0,3
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	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	Canja com massinha[1]	540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
Sopa									
Sopa	Sopa de cenoura	212	50	0,8	0,1	8,2	2,6	1,3	0,3
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde[4]	344	81	2,3	0,3	7,4	1,3	7,0	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e batata cozida	312	74	1,7	0,3	9,1	1,7	3,4	0,1
Sobremesa	logurte de aroma[7]	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
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	Sopa de espinafres e grão	314	75	1,4	0,2	10,9	2,3	3,1	0,3
Prato	Arroz de aves com cenoura e salada mista (tomate e pepino)	519	124	2,8	0,5	11,0	0,9	13,2	0,3
Vegetariana	Estufado de legumes e cogumelos, arroz e salada mista	534	127	2,6	0,3	19,3	2,0	4,7	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	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	Creme de abóbora	135	31	0,6	0,0	4,6	1,8	1,1	0,1
Prato	Massinha de atum, salada de alface e pepino[1,4]	543	131	10,2	0,8	2,7	0,8	11,3	0,7
Vegetariana	Massinha de legumes, salada de alface e pepino[1]	286	69	2,8	0,4	6,9	1,7	2,8	0,4
Sobremesa	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	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, [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 8 a 12 de abril de 2024
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	Arroz de atum com salada de alface e beterraba[4]	662	158	8,5	0,6	13,6	1,3	10,2	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz, salada de alface e beterraba[1,3,6,7,9,10]	631	150	4,5	0,9	17,7	2,2	7,3	0,6
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 massa, cenoura e lombardo[1,3]	343	81	2,6	0,4	4,5	1,1	8,9	0,5
Vegetariana	Rancho vegetariano com massa, cenoura e lombardo[1,3,6]	309	74	3,4	2,5	4,7	1,1	5,1	0,3
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]	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4

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	Filete de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface[4]	534	127	3,0	0,4	14,8	0,7	9,5	0,3
Vegetariana	Legumes estufados com cogumelos com arroz de tomate e salada de alface	305	73	1,8	0,2	11,0	1,6	2,0	0,1
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
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 frango (ervilhas, cenouras, batatas e feijão verde)	403	96	4,8	1,0	5,9	1,7	6,3	0,2
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 15 a 19 de abril de 2024
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	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e salada mista[1,2,3,4,7,9,14]	625	149	4,6	0,7	19,6	0,9	6,0	0,6
Vegetariana	Seitan no forno 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[1,3]	386	91	3,0	0,4	8,0	0,2	7,6	0,1
Vegetariana	Legumes no forno com couscous da macedónia[1,3]	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	Bacalhau com natas e salada de cenoura e milho[4,7]	557	132	4,5	1,5	14,9	1,1	2,1	1,2
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 (cenoura e lombardo) com porco, arroz branco	647	153	3,3	0,6	21,3	1,1	8,6	0,3
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, lombardo) e arroz branco	791	186	2,8	0,3	30,5	1,1	8,8	0,3
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		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	Saladinha de seriolela (feijão-verde, ervilhas, cenoura e batata) e ovo[3]	389	93	4,1	0,8	8,2	1,5	4,6	0,3
Vegetariana	Saladinha vegetariana (feijão-verde, ervilhas, cenoura e batata)	632	149	0,5	0,2	25,2	2,3	8,5	0,1
Sobremesa	Tangerina	188	43	0,2	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Sobremesa	Pera	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 22 a 26 de abril de 2024
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	693	166	6,1	1,6	15,3	0,4	11,7	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas e salada de alface e pepino	504	120	3,7	0,5	18,3	1,6	2,2	0,4
Sobremesa	Pera	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina [1,3,6,7,8,12]	536	125	0,0	0,0	30,8	29,9	0,0	0,1

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	325	77	1,3	0,2	12,8	1,7	2,9	0,1
Prato	Bolonhesa de atum, salada mista	412	97	2,4	0,3	4,4	0,6	14,4	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja, salada mista	448	107	2,5	0,4	13,5	1,8	4,9	0,1
Sobremesa	Gelatina [1,3,6,7,8,12]	536	125	0,0	0,0	30,8	29,9	0,0	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta (Dia Do Produtor local)		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 couve roxa e beterraba[12]	683	162	4,0	1,1	21,8	0,8	9,5	0,7
Vegetariana	Beringela estufada com feijão com arroz branco e salada de couve roxa e beterraba	686	163	2,6	0,3	26,4	0,7	8,0	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		324	77	1,3	0,2	8,2	2,2	7,2	0,2
Prato	Feriado	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Vegetariana		619	148	10,0	1,8	6,9	1,0	7,1	0,1
Sobremesa		162	38	0,1	0,0	6,8	2,4	1,5	0,1
Sobremesa		541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
		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 e maçã[1,5,6,7]	607	145	5,8	2,2	13,7	2,1	8,6	0,3
Vegetariana	Cogumelos estufados com alho francês e arroz branco e salada de alface e maçã	405	96	2,3	0,3	15,5	3,0	2,1	0,2
Sobremesa	Pera	199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	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 29 a 30 de abril de 2024
Almoço

Segunda - Prato vegetariano		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	Legumes à brás com salada mista[3,5,6]	930	223	13,6	1,6	18,8	1,4	3,3	0,4
Vegetariana	Legumes à brás com salada mista[3,5,6]	930	223	13,6	1,6	18,8	1,4	3,3	0,4
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[1,3]	386	91	3,0	0,4	8,0	0,2	7,6	0,1
Vegetariana	Legumes no forno com couscous da macedónia[1,3]	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	Iogurte aroma[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