




C.M. TAVIRA
Semana de 2 a 3 de maio de 2024
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Quinta									
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 e milho, 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, salada de alface ^{1,6}	560	133	3,7	0,6	15,7	1,5	8,5	0,3
Sobremesa 1	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de brócolos	196	47	1,0	0,2	6,6	1,6	2,0	0,1
Prato	Feijoada de porco (cenoura, lombardo e massa) ¹	530	127	4,9	1,2	9,1	0,9	10,4	0,4
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 1	Pera rocha	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁴Moluscos. 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 6 a 10 de maio de 2024
Almoço

Segunda - Produtor local		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 cenoura com esparguete ^{1,3,6,7,12,14}	542	130	6,4	2,5	10,1	2,1	7,0	0,6
Vegetariana	Tofu estufado com alho francês com esparguete ^{1,3,6,7,14}	645	154	7,7	1,7	9,7	1,1	10,0	0,1
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	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	Sopa de repolho e feijão branco	186	44	0,6	0,1	6,6	2,4	1,7	0,4
Prato	Pescada no fono com puré de batata, salada de couve roxa e beterraba ^{4,7}	517	124	2,4	0,7	17,3	2,9	7,4	0,7
Vegetariana	Grão estufado com curgete, puré de batata, salada de couve roxa e beterraba ⁷	537	129	2,4	0,7	20,9	3,3	4,5	0,8
Sobremesa 1	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	536	125	0,0	0,0	30,8	29,9	0,0	0,1
Sobremesa 2	Banana	441	104	0,5	0,0	21,7	19,7	1,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de vegetais	164	39	0,6	0,1	5,9	2,4	1,4	0,1
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango e salsichas, cenoura, ervilha) e salada de couve roxa e milho ^{6,7,10}	605	144	4,0	1,0	13,8	1,0	12,2	0,3
Vegetariana	Arroz de lentilhas e cenoura com salada de couve roxa e milho	525	124	2,5	0,4	18,8	2,2	4,9	0,1
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,5	0,0	21,7	19,7	1,6	0,0
Sobremesa 2	Pera	199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	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 alho francês	164	39	0,7	0,1	6,0	2,6	1,2	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com salada de alface ^{1,3,4}	730	174	7,9	1,1	13,7	0,7	11,7	0,9
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de alface ^{1,3,6}	927	219	3,7	0,5	28,1	0,9	17,5	0,1
Sobremesa 1	Pera	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sobremesa 2	Maçã golden	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Creme de cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Jardineira de peru (cenoura, batata e feijão-verde)	361	86	2,4	0,4	6,5	1,4	8,5	0,2
Vegetariana	Caril de grão com legumes e batata ^{9,10,11}	538	128	4,4	1,7	15,5	1,8	4,8	0,3
Sobremesa 1	Maçã golden	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa 2	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 13 a 17 de maio de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho francês	248	59	3,0	0,5	5,6	1,7	1,7	0,1
Prato	Calamares no forno com arroz de tomate e salada mista ^{1,2,3,4,7,9,14}	597	141	2,6	0,4	20,9	0,8	7,8	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de tomate e salada mista ^{1,3,6,7,9,10}	619	148	4,9	1,0	15,2	2,0	8,1	0,6
Sobremesa 1	Abacaxi	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabijas	165	39	0,7	0,1	5,9	2,5	1,3	0,1
Prato	Frango assado com massa fusilli tricolor e salada de alface e milho ¹	679	161	5,1	0,7	14,6	0,1	14,1	0,2
Vegetariana	Legumes no forno com massa fusilli tricolor e salada de alface e milho ^{1,6}	513	123	5,7	1,2	8,5	0,9	8,2	0,1
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	logurte ⁷	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Quarta									
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,10,11}	306	72	0,9	0,1	11,9	2,5	3,1	0,1
Prato	Salmão à brás com salada mista ^{3,4,5,6}	1142	275	19,9	2,8	13,9	0,7	7,3	0,4
Vegetariana	Feijão estufado com batata assada e salada mista	631	150	2,5	0,4	20,5	1,9	7,4	0,2
Sobremesa 1	logurte ⁷	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Sobremesa 2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete e cenoura	158	37	0,6	0,1	6,0	2,7	1,2	0,1
Prato	Rancho de porco (grão, cenoura, lombardo e massa) ¹	358	86	4,5	1,1	2,9	1,3	7,7	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, cenoura, lombardo e massa) ^{1,3}	737	175	4,0	0,5	24,6	2,3	7,3	0,1
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos	208	49	1,0	0,1	6,7	2,2	2,2	0,1
Prato	Salada de bacalhau (feijão-verde, ervilhas, cenoura e batata) e ovo ^{3,4}	371	89	3,4	0,7	5,8	1,2	3,6	1,0
Vegetariana	Salada vegetariana (feijão frade, ervilhas, cenoura e batata)	316	76	1,7	0,3	9,2	1,8	3,5	0,1
Sobremesa 1	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹⁴Moluscos. 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 20 a 24 de maio de 2024
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura com coentros	188	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Arroz de pato com salada de alface	713	170	5,2	1,2	16,3	0,3	14,0	0,3
Vegetariana	Arroz de lentilhas com salada de alface ^{1,6,8,11}	620	148	3,5	0,5	22,7	1,3	4,7	0,5
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Terça									
Sopa	Sopa de lombardo	178	42	0,7	0,1	6,3	2,2	1,5	0,3
Prato	Massinha de atum com tomate, salada de cenoura e beterraba ^{1,4}	490	117	8,8	0,7	3,4	1,7	9,8	0,7
Vegetariana	Massinha de legumes com salada de cenoura e beterraba ¹	304	73	2,8	0,4	7,6	2,2	2,9	0,4
Sobremesa 1	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sobremesa 2	Pera	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de agrião	152	36	0,6	0,1	5,2	2,2	1,5	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	830	198	7,9	1,2	23,5	2,1	7,1	1,0
Vegetariana	Chili de feijão vermelho e cogumelos com arroz cenoura e salada de alface	687	164	2,4	0,3	26,9	0,4	7,9	0,2
Sobremesa 1	Pera	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Banana	441	104	0,5	0,0	21,7	19,7	1,6	0,0
Quinta									
Sopa 1	Canja com massinha ^{1,3}	363	86	1,4	0,3	9,0	2,2	8,2	0,2
Sopa 2	Creme de abóbora	167	40	0,6	0,1	6,5	2,3	1,5	0,1
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde	619	148	10,0	1,8	6,9	1,0	7,1	0,1
Vegetariana	Beringela estufada com batata cozida, feijão verde e cenoura	349	83	2,4	0,2	10,4	1,5	3,8	0,1
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,5	0,0	21,7	19,7	1,6	0,0
Sobremesa 2	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de favas	219	52	0,9	0,1	7,2	1,7	2,7	0,1
Prato	Strogonoff de peru com esparguete e salada de alface ^{1,3,7}	445	106	5,6	1,9	2,5	0,5	11,1	0,3
Vegetariana	Cogumelos estufados com alho francês, esparguete e salada de alface ^{1,3}	216	52	2,9	0,4	3,7	1,5	1,7	0,3
Sobremesa 1	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Laranja	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: ⁴Peixes, ⁷Leite. 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 27 a 31 de maio de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas	289	68	1,0	0,1	11,4	2,1	2,7	0,2
Prato	Arroz de atum com espinafres e cenoura ⁴	663	158	6,8	1,0	13,7	0,9	9,9	0,9
Vegetariana	Beringela estufada com arroz de espinafres e cenoura	431	102	2,6	0,4	16,2	1,7	2,3	0,2
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Pera	199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Caldo verde	143	34	0,5	0,1	4,7	2,4	1,6	0,3
Prato	Lasanha de carne de vaca com salada mista ¹	621	149	9,7	3,3	6,8	1,6	8,0	0,6
Vegetariana	Lasanha de soja com salada mista ^{1,6,8,11}	406	98	5,2	0,7	6,7	2,0	4,7	0,3
Sobremesa 1	Pera	199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
Sobremesa 2	Maçã golden	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta - Dia vegetariano									
Sopa	Sopa de legumes	164	39	0,6	0,0	6,0	2,4	1,4	0,3
Prato	Chili vegetariano (soja) com arroz e salada de alface ^{1,6,8,11}	841	201	4,4	0,6	26,3	1,9	10,9	0,1
Vegetariana	Chili vegetariano (soja) com arroz e salada de alface ^{1,6,8,11}	841	201	4,4	0,6	26,3	1,9	10,9	0,1
Sobremesa 1	Maçã golden	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa 2	Pera	199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴Peixes, ⁷Leite. 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