

C.M. TAVIRA
Semana de 01 a 05 de julho 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 e 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 e 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	Melancia	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de brócolos	196	47	1,0	0,2	6,6	1,6	2,0	0,1
Prato	Feijoada de porco (feijão, cenoura, lombardo, massa) ^{1,3}	530	127	4,9	1,2	9,1	0,9	10,4	0,4
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, lombardo, massa) ^{1,3}	703	167	3,1	0,5	21,4	2,4	8,8	0,2
Sobremesa 1	Melancia	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	logurte ⁷	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	191	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Bacalhau com todos (feijão verde, cenoura, batata) e ovo	1130	271	18,0	5,7	20,9	1,0	6,0	0,6
Vegetariana	Beringela estufada com legumes, batata assada e salada de alface e pepino	215	51	1,6	0,2	6,3	1,8	1,9	0,1
Sobremesa 1	logurte ⁷	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Sobremesa 2	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta - Produtor local									
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	491	117	4,5	1,0	9,0	1,4	9,7	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes e cogumelos, com arroz e salada mista	333	79	2,4	0,3	10,9	1,4	2,5	0,3
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de lombardo	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Massinha de atum e tomate, com salada de alface ^{1,3,4}	478	114	6,0	1,9	6,4	1,6	7,5	0,1
Vegetariana	Massinha de cogumelos com salada de alface ^{1,3,4}	538	128	4,4	1,7	15,5	1,8	4,8	0,3
Sobremesa 1	Maçã Golden	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	Pera	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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 08 a 12 de julho 2024
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Almondégas de aves estufadas, com alho francês, cenoura e 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 e esparguete ^{1,3,6,7,14}	645	154	7,7	1,7	9,7	1,1	10,0	0,1
Sobremesa 1	Maçã Golden	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Gelatina	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3
Terça									
Sopa	Sopa de repolho e feijão branco	163	38	0,6	0,1	5,8	2,3	1,5	0,3
Prato	Pescada no forno com batata assada, salada de couve roxa e beterraba ^{4,7}	593	142	4,4	2,0	17,4	2,7	7,4	0,7
Vegetariana	Grão estufado com curgete, batata assada, salada de couve roxa e beterraba ⁷	563	135	4,2	1,9	19,1	3,0	4,1	0,7
Sobremesa 1	Gelatina	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3
Sobremesa 2	Banana	441	104	0,5	0,0	21,7	19,7	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de vegetais	164	39	0,6	0,1	5,9	2,4	1,4	0,1
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, salsicha, cenoura, ervilha) com salada de couve roxa e milho ^{6,7,10}	895	213	5,4	2,1	27,5	0,1	12,7	0,4
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	Laranja	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
Quinta									
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	Laranja	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
Sobremesa 2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Jardineira de Peru (cenoura, batata, feijão-verde)	478	114	6,0	1,9	6,4	1,6	7,5	0,1
Vegetariana	Jardineira vegetariana (cenoura, batata, feijão-verde) ^{9,10,11}	538	128	4,4	1,7	15,5	1,8	4,8	0,3
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	Pêssego	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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 15 a 19 de julho 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos	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	Pêssego	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 nabiças	165	39	0,7	0,1	5,9	2,5	1,3	0,1
Prato	Salada de frango com massa fusilli tricolor e macedónia	679	161	5,1	0,7	14,6	0,1	14,1	0,2
Vegetariana	Legumes no forno com massa fusilli tricolor	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	Canja com massinha Creme de cenoura	306	72	0,9	0,1	11,9	2,5	3,1	0,1
Prato	Solhão frito com arroz de ervilhas e cenoura ⁴	925	222	12,7	2,3	16,1	0,7	9,6	0,2
Vegetariana	Feijão estufado com arroz de cenoura	1028	245	4,3	0,5	40,8	1,1	10,2	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 peru (grão, cenoura, lombardo, massa) ^{1,3}	561	133	3,2	0,5	10,8	1,4	13,9	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, cenoura, lombardo, 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	Creme alho francês	208	49	1,0	0,1	6,7	2,2	2,2	0,1
Prato	Saladinha de seriolela (feijão-verde, ervilhas, cenoura e batata) e ovo ^{3,4}	419	100	3,9	0,6	5,7	1,1	9,6	0,2
Vegetariana	Salada vegetariana (feijão frade, ervilhas, cenoura, 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	Nectarina	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 22 a 26 de julho 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura com coentros	188	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Nuggets de frango com arroz alegre (milho, cenoura, ervilhas) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	876	208	7,8	1,2	25,6	2,0	7,7	0,9
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	741	176	5,1	1,0	21,2	1,9	8,5	0,6
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}	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
Terça									
Sopa	Sopa de lombardo	160	37	0,6	0,0	5,6	2,1	1,4	0,3
Prato	Pescada à brás com salada mista ^{3,4}	945	226	13,9	1,7	15,0	0,8	9,7	0,5
Vegetariana	Legumes á brás com salada de beterraba e cenoura ³	706	169	10,6	1,3	13,2	1,9	4,1	0,4
Sobremesa 1	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
Sobremesa 2	Maçã golden	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	Chili de carne de vaca com arroz branco e salada de alface ¹²	656	156	2,3	0,8	23,4	0,3	10,2	0,6
Vegetariana	Chili de feijão vermelho e cogumelos com arroz branco e salada de alface	687	164	2,4	0,3	26,9	0,4	7,9	0,2
Sobremesa 1	Maçã golden	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
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	167	40	0,6	0,1	6,5	2,3	1,5	0,1
Prato	Empadão de atum (puré de batata) com salada de alface ^{4,7}	524	126	7,9	0,7	7,1	1,4	9,5	0,5
Vegetariana	Beringela estufada com puré de batata e salada de alface ⁷	239	57	1,6	0,3	7,6	2,1	1,9	0,1
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	Melancia	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de espinafres	219	52	0,9	0,1	7,2	1,7	2,7	0,1
Prato	Febras de porco com arroz e salada de tomate e pepino	688	165	6,0	1,5	15,5	0,8	11,4	0,2
Vegetariana	Cogumelos estufados com alho francês, arroz e salada de tomate e pepino	445	107	2,8	0,3	16,7	1,3	2,5	0,1
Sobremesa 1	Melancia	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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 31 de julho 2024
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa juliana	145	34	0,6	0,1	5,0	2,4	1,4	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com salada de couve roxa e beterraba ¹	502	121	7,8	2,7	5,0	2,2	6,7	0,5
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de couve roxa e beterraba ^{1,3,6,8,11}	312	75	3,8	0,5	5,1	2,6	3,8	0,2
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
Terça									
Sopa	Creme de brócolos	196	47	1,0	0,2	6,6	1,6	2,0	0,1
Prato	Salada de feijão-frade, bacalhau, cenoura e ovo ^{3,4}	394	94	3,2	0,8	3,4	0,8	12,1	1,8
Vegetariana	Salada vegetariana	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	logurte ⁷	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	191	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Frango assado com batata pala e salada de alface	1469	353	24,0	3,6	22,1	0,4	11,1	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com batata pala e salada de alface ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	553	132	5,1	1,1	11,2	1,8	7,9	0,6
Sobremesa 1	logurte ⁷	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
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



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