

C.M. TAVIRA  
REFEITÓRIO  
Semana de 3 a 7 de junho de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de curgete	146	34	0,7	0,1	5,0	1,7	1,5	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura, salada de couve roxa e beterraba <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	594	142	5,7	0,9	15,9	2,8	5,4	0,8
Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com arroz de cenoura salada de couve roxa e beterraba								
Sobremesa 1	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,2	11,2	0,8	0,0
Sobremesa 2	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	536	125	0,0	0,0	30,8	29,9	0,0	0,1
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de couve-flor	180	43	0,8	0,1	6,4	1,6	1,5	0,1
Prato	Massinha de atum com tomate e salada de alface e milho <sup>1,4</sup>	668	160	9,9	0,7	9,6	0,7	12,3	0,7
Vegetariana	Massinha de seitan e salada de alface e milho <sup>1,6</sup>	648	154	3,8	0,5	19,0	0,6	10,0	0,4
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	536	125	0,0	0,0	30,8	29,9	0,0	0,1
Sobremesa2	Maçã golden	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de legumes	218	52	1,3	0,3	6,5	1,0	2,6	0,4
Prato	Rancho de peru (lombardo e cenoura) com arroz	568	135	5,0	1,2	13,3	1,0	8,6	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (lombardo, cenoura e grão) com arroz	539	128	2,9	0,4	19,8	1,4	4,0	0,5
Sobremesa 1	Maçã golden	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa 2	Laranja	199	64	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Caldo verde	143	34	0,5	0,1	4,7	2,4	1,6	0,3
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>	284	67	0,5	0,1	7,2	1,3	7,6	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e batata cozida	326	78	1,8	0,3	9,5	1,6	3,5	0,2
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de favas <sup>12</sup>	575	137	5,5	0,7	15,1	3,3	3,7	0,2
Prato	Arroz à valenciana (salsicha, porco e frango, ervilhas e cenoura) e salada mista <sup>6,7,10</sup>	680	162	4,0	1,6	20,9	0,6	9,7	0,3
Vegetariana	Gratinado de legumes e cogumelos com arroz e salada mista <sup>3,7</sup>	280	67	4,8	1,1	1,8	1,6	3,1	0,4
Sobremesa 1	Abacaxi	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
Sobremesa 2	Pera	199	64	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>14</sup>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  
REFEITÓRIO  
Semana de 10 a 14 de junho de 2024  
Almoço

Segunda -Feriado

terça		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 pato 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, 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	logurte <sup>7</sup>	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de lombardo	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Salada de seriolela com tomate e macedónia e massa espiral <sup>1,4</sup>	332	79	2,6	0,2	3,5	1,5	9,2	0,3
Vegetariana	Massinha de legumes	333	79	1,8	0,3	9,8	1,9	3,7	0,1
Sobremesa	logurte <sup>7</sup>	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Sobremesa2	Clementina	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0


Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Creme de brócolos	196	47	1,0	0,2	6,6	1,6	2,0	0,1
Prato	Feijoada de porco (cenoura, lombardo e arroz)	527	125	3,2	0,5	11,1	1,3	10,9	0,2
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo, cenoura e arroz) <sup>1,3</sup>	703	167	3,1	0,5	21,4	2,4	8,8	0,2
Sobremesa	Clementina	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa2	Pera	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 1	Sopa de repolho e feijão branco	302	72	1,1	0,2	10,3	2,2	3,2	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com batata assada, salada de couve roxa e beterraba <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	934	224	14,1	5,2	14,3	0,7	9,6	0,3
Vegetariana	Grão estufado com curgete, batata assada, salada de couve roxa e beterraba	513	122	2,9	0,4	17,2	2,2	4,9	0,1
Sobremesa	Pera	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa2	Laranja	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>14</sup>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  
REFEITÓRIO  
Semana de 17 a 21 de junho de 2024  
Almoço

Segunda - Dia do Produtor local		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa juliana	145	34	0,6	0,1	5,0	2,4	1,4	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e salada mista <sup>1,3,4,7,14</sup>	754	180	6,5	0,5	23,4	1,3	2,8	0,1
Vegetariana	Nacos de soja estufados com arroz de ervilhas e salada mista <sup>1,3,6,7,14</sup>	1021	242	4,0	0,6	26,1	1,6	21,7	0,2
Sobremesa 1	Laranja do algarve	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Maçã Starking	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
									
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de alho francês	163	39	0,6	0,1	5,9	2,4	1,4	0,1
Prato	Frango assado, esparguete, salada de alface <sup>1,6</sup>	1243	297	8,1	1,6	28,7	0,8	0,4	0,4
Vegetariana	Ervilhas estufadas com esparguete, salada de alface	424	101	2,5	0,4	15,6	1,5	3,0	0,1
Sobremesa 1	Maçã Starking	262	62	0,6	0,1	13,1	13,1	0,1	0,0
Sobremesa 2	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	536	125	0,0	0,0	30,8	29,9	0,0	0,1
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de brócolos	196	47	1,0	0,2	6,6	1,6	2,0	0,1
Prato	Salada de bacalhau com todos (cenoura, grão, batata, feijão verde e ovo) <sup>3,4</sup>	1106	264	12,7	2,4	19,8	4,4	8,5	0,4
Vegetariana	Caril de grão com batata e cenoura <sup>9,10,11</sup>	538	128	4,4	1,7	15,5	1,8	4,8	0,3
Sobremesa 1	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	536	125	0,0	0,0	30,8	29,9	0,0	0,1
Sobremesa 2	Pera	199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa à lavrador	290	69	0,8	0,1	11,0	2,4	3,2	0,1
Prato	Arroz de aves e cenoura com salada de alface, beterraba e pepino	203	48	0,0	0,0	6,9	6,2	2,5	0,3
Vegetariana	Seitan estufado salteado com legumes, arroz e salada de alface, beterraba e pepino <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	530	126	4,6	0,5	14,0	2,1	6,1	0,4
Sobremesa 1	Pera	199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
Sobremesa 2	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,2	11,2	0,8	0,0
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de abóbora	296	69	1,1	0,1	12,5	3,7	1,9	0,1
Prato	Bolonhesa de atum e salada de tomate e alface <sup>1,3,4,7,14</sup>	686	163	7,8	1,1	11,1	1,5	11,5	0,9
Vegetariana	Bolonhesa de soja e salada de tomate e alface <sup>1,3,6</sup>	769	182	3,6	0,4	21,4	1,5	15,1	0,1
Sobremesa 1	Clementina	262	62	0,6	0,1	13,1	13,1	0,1	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Aipo, <sup>9</sup>Mostarda, <sup>10</sup>Sementes de sésamo, <sup>11</sup>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

CM. TAVIRA  
REFEITÓRIO  
Semana de 24 a 30 de junho de 2024  
Almoço

Segunda -Feriado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa macedónia	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Empadão de carne de vaca (puré) com salada mista <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	814	194	6,4	2,1	24,6	0,7	8,8	0,5
Vegetariana	Tofu estufado com puré e salada mista <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11,12</sup>	714	170	4,9	1,5	22,9	0,6	8,0	0,5
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

<b>Quarta -Dia vegetariano</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	217	52	1,1	0,1	7,6	2,2	1,8	0,3
Prato	Legumes à Brás com salada de alface, pepino e cenoura <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	873	210	13,1	4,8	13,5	0,9	8,9	0,3
Vegetariana	Legumes à Brás com salada de alface, pepino e cenoura	478	113	2,0	0,3	16,2	1,8	5,8	0,1
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa 2	Maçã golden	262	62	0,6	0,1	13,1	13,1	0,1	0,0



<b>Quinta</b>		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	Feijoada de porco (lombardo, cenoura e massa) <sup>1,3</sup>	1349	322	18,4	5,3	14,6	2,2	2,3	0,4
Vegetariana	Feijoada vegetariana	1796	426	6,2	0,9	65,1	4,0	0,4	0,3
Sobremesa 1	Maçã golden	262	62	0,6	0,1	13,1	13,1	0,1	0,0
Sobremesa 2	Pera	199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0

<b>Sexta – Menu festa</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	171	40	0,7	0,1	5,9	2,2	1,6	0,2
Prato	Pizza de fiambre <sup>1,3,6,7,12</sup>	940	223	8,2	3,2	28,2	2,8	3,3	1,1
Vegetariana	Pizza vegetariana <sup>1</sup>	610	145	2,6	0,9	25,1	2,0	2,3	0,2
Sobremesa 1	Gelado <sup>3,5,7,8</sup>	199	833	10,9	6,1	21,7	21,7	3,6	0,1
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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>14</sup>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