

C.M. TAVIRA
Semana de 16 a 20 de setembro de 2024
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de coentros | 187 | 44 | 0,7 | 0,1 | 7,4 | 3,0 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa (vaca) com salada de couve roxa e cenoura ^{1,3,7,14} | 637 | 152 | 7,7 | 2,5 | 10,2 | 2,1 | 9,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja com salada de couve roxa e cenoura ^{1,3,6} | 917 | 217 | 3,8 | 0,5 | 26,7 | 2,1 | 17,7 | 0,2 |
| Sobremesa | Maça golden | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Melão | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão verde | 192 | 45 | 0,7 | 0,1 | 7,2 | 2,7 | 1,4 | 0,1 |
| Prato | Bacalhau espiritual com salada de alface e beterraba ^{4,7} | 353 | 84 | 3,1 | 1,2 | 7,0 | 1,7 | 6,3 | 0,9 |
| Vegetariana | Beringela estufada com legumes com batata assada, salada de alface e beterraba | 162 | 38 | 0,1 | 0,0 | 6,8 | 2,4 | 1,5 | 0,1 |
| Sobremesa | Melão | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres | 157 | 37 | 0,7 | 0,1 | 5,5 | 2,4 | 1,4 | 0,2 |
| Prato | Arroz de aves com ervilhas e cenoura | 647 | 154 | 5,6 | 1,4 | 15,5 | 1,1 | 9,6 | 0,2 |
| Vegetariana | Arroz de lentilhas com alho francês, ervilhas e cenoura | 697 | 165 | 2,5 | 0,4 | 26,0 | 1,5 | 7,5 | 0,1 |
| Sobremesa | Pêssego | 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 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de ervilhas | 165 | 39 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 2,4 | 1,8 | 0,2 |
| Prato | Pescada cozida com batata, feijão-verde e cenoura ⁴ | 345 | 82 | 2,3 | 0,3 | 7,1 | 1,3 | 7,5 | 0,3 |
| Vegetariana | Hambúrguer de soja com batata, feijão verde e cenoura ^{1,3,6,7,8,9,10} | 512 | 122 | 4,8 | 1,4 | 12,8 | 2,4 | 5,6 | 0,8 |
| Sobremesa | logurte de aromas ⁷ | 338 | 79 | 1,8 | 1,0 | 11,3 | 11,3 | 4,3 | 0,2 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de favas | 171 | 41 | 1,0 | 0,2 | 3,9 | 2,0 | 2,7 | 0,1 |
| Prato | Rancho (porco), lombardo, cenoura, grão e massa ^{1,3} | 720 | 172 | 8,0 | 2,2 | 11,7 | 1,5 | 11,6 | 0,2 |
| Vegetariana | Rancho vegetariano (grão, massa, lombardo e cenoura) ^{1,3} | 737 | 175 | 4,0 | 0,5 | 24,6 | 2,3 | 7,3 | 0,1 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Nectarina | 206 | 49 | 0,2 | 0,0 | 8,7 | 8,7 | 1,5 | 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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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 23 a 27 de setembro de 2024
Almoço

| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
|--------------------------------|--|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de couve-flor | 167 | 40 | 0,7 | 0,1 | 5,4 | 1,9 | 2,1 | 0,1 |
| Prato | Massinha de corvina (tomate e coentros) e salada de alface ^{1,4} | 354 | 84 | 3,5 | 0,6 | 2,9 | 0,7 | 10,0 | 0,3 |
| Vegetariana | Seitan estufado com quinoa e salada de alface ^{1,6,8,11} | 745 | 178 | 5,9 | 0,8 | 16,8 | 1,7 | 13,0 | 0,4 |
| Sobremesa | Nectarina | 206 | 49 | 0,2 | 0,0 | 8,7 | 8,7 | 1,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Abacaxi | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de legumes | 156 | 37 | 0,6 | 0,1 | 5,6 | 2,7 | 1,4 | 0,1 |
| Prato | Coxa de peru no forno com arroz branco, salada de beterraba e pepino | 571 | 135 | 2,8 | 0,5 | 13,9 | 0,9 | 13,1 | 0,2 |
| Vegetariana | Ervilhas estufadas com legumes com arroz branco, salada de beterraba e pepino | 356 | 85 | 1,6 | 0,2 | 12,1 | 2,0 | 3,4 | 0,1 |
| 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 |
| Quarta – Produtor local | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de abobora com massinhas ^{1,3} | 327 | 77 | 1,1 | 0,2 | 14,3 | 1,4 | 2,4 | 0,1 |
| Prato | Salmão à brás com salada de couve roxa e cenoura ⁴ | 631 | 151 | 10,6 | 1,8 | 6,7 | 1,5 | 6,7 | 0,1 |
| Vegetariana | Salsichas de tofu com batata assada, salada de couve roxa e cenoura ^{3,6} | 540 | 130 | 8,2 | 0,8 | 8,3 | 1,7 | 4,8 | 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 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de ervilhas | 225 | 53 | 0,8 | 0,1 | 8,0 | 2,4 | 2,1 | 0,1 |
| Prato | Arroz à valenciana (porco, frango e salsichas) ervilhas e cenoura ^{1,6,7,9,10} | 617 | 147 | 5,2 | 1,3 | 14,8 | 1,1 | 9,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Gratinado de legumes com arroz de ervilhas e cenoura ^{3,7} | 430 | 103 | 2,9 | 1,1 | 12,3 | 1,8 | 4,8 | 0,2 |
| Sobremesa | Maçã Starking | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 533 | 125 | 0,0 | 0,0 | 30,9 | 30,2 | 0,0 | 0,2 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Caldo verde ¹ | 192 | 45 | 1,0 | 0,3 | 5,9 | 1,3 | 2,3 | 0,3 |
| Prato | Empadão (puré de batata) de atum com salada de couve lombardo, couve roxa e cenoura ⁴ | 408 | 97 | 4,5 | 0,6 | 6,3 | 1,7 | 7,0 | 0,6 |
| Vegetariana | Empadão (puré de batata) de soja com salada de couve lombardo, couve roxa e cenoura ⁶ | 449 | 106 | 1,7 | 0,2 | 12,6 | 2,0 | 8,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 533 | 125 | 0,0 | 0,0 | 30,9 | 30,2 | 0,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Ameixa | 172 | 41 | 0,2 | 0,0 | 7,4 | 7,4 | 0,8 | 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 rijia, 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 30 de setembro de 2024
Almoço

| Segunda | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Creme de feijão-verde | 157 | 37 | 0,7 | 0,1 | 5,2 | 1,9 | 1,6 | 0,2 |
| Prato | Douradinhos com arroz, salada de alface ^{1,2,3,4,7,14} | 823 | 196 | 5,9 | 0,8 | 28,0 | 0,4 | 7,1 | 0,7 |
| Vegetariana | Nacos de soja com arroz, salada de alface ^{1,6,8,11} | 795 | 190 | 6,4 | 0,9 | 24,6 | 1,3 | 6,7 | 0,2 |
| Sobremesa | Ameixa | 172 | 41 | 0,2 | 0,0 | 7,4 | 7,4 | 0,8 | 0,0 |
| Sobremesa | 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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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