

C.M. TAVIRA  
Semana de 1 a 4 de outubro de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de brócolos	182	43	0,9	0,1	6,0	1,7	2,0	0,1
Prato	Feijoada de frango (feijão, lombardo, cenoura e massa) <sup>1,3</sup>	527	125	3,2	0,5	11,1	1,3	10,9	0,2
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo, cenoura e massa) <sup>1,3</sup>	703	167	3,1	0,5	21,4	2,4	8,8	0,2
Sobremesa	Pêra	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	logurte aroma <sup>7</sup>	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de abóbora	135	31	0,6	0,0	4,6	1,8	1,1	0,1
Prato	Solhão frito com arroz de grelos e cenoura, salada de couve roxa e beterraba	488	116	3,6	0,5	14,0	1,9	6,0	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de grelos e cenoura, salada de couve roxa e beterraba	603	144	4,3	0,9	16,9	2,5	7,0	0,6
Sobremesa	logurte	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde	314	75	1,4	0,2	10,9	2,3	3,1	0,3
Prato	Lasanha de carne de vaca com salada de alface	631	150	5,4	1,1	13,6	0,7	11,4	0,2
Vegetariana	Lasanha de soja com salada de alface	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	327	77	1,1	0,2	14,3	1,4	2,4	0,1
Prato	Bacalhau com natas com salada mista	359	85	2,3	0,3	7,7	0,8	8,0	0,2
Vegetariana	Legumes à brás com salada mista	450	108	3,9	0,8	9,7	2,4	6,2	0,5
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Abacaxi	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>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <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**  
**Semana de 7 a 11 de outubro 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 macedónia	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Nuggets de frango com arroz de tomate, salada de cenoura e milho	623	149	6,7	2,7	13,5	2,0	8,0	0,6
Vegetariana	Tofu estufado com arroz de tomate, salada de cenoura e milho	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres com feijão branco	256	61	0,9	0,1	8,8	2,2	2,7	0,2
Prato	Salmão no forno com batata e cenoura assada, salada de alface e tomate <sup>6,9,14</sup>	609	146	9,9	1,8	6,7	1,2	7,1	0,2
Vegetariana	Curgete salteada com cenoura, batata assada, salada de alface e tomate	261	62	2,1	0,3	8,3	1,9	1,7	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã Starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de vegetais	168	40	0,6	0,1	6,3	3,1	1,2	0,1
Prato	Rancho de Perú com arroz de cenoura e salada de couve roxa e cenoura	584	139	4,3	1,0	14,8	2,1	8,8	0,1
Vegetariana	Arroz de lentilhas e cenoura com salada de couve roxa e cenoura	703	166	2,5	0,4	26,4	1,9	7,5	0,1
Sobremesa	Maçã Starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	533	125	0,0	0,0	30,9	30,2	0,0	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho francês	156	37	0,6	0,1	5,8	2,8	1,1	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com salada de alface <sup>1,3,4,7,14</sup>	750	179	8,7	1,2	11,9	1,2	12,6	1,0
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de alface <sup>1,3,6,7,14</sup>	974	230	4,1	0,6	27,7	1,5	19,3	0,2
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	533	125	0,0	0,0	30,9	30,2	0,0	0,2
Sobremesa	Pêra	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura	188	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Jardineira de porco (ervilhas, cenouras, batatas e feijão verde)	405	97	3,9	1,0	6,7	1,4	7,5	0,2
Vegetariana	Jardineira de seitan	402	96	2,6	0,4	9,2	1,5	7,4	0,3
Sobremesa	Pêra	199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
Sobremesa	Abacaxi	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>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <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  
Semana de 14 a 18 de outubro de 2024  
Almoço

<b>Segunda - Dia vegetariano</b>		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	Bolonhesa de soja com salada mista <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup>	375	91	5,2	0,7	5,1	2,0	4,5	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada mista <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	375	91	5,2	0,7	5,1	2,0	4,5	0,2
Sobremesa	Pêra	199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

<b>Terça</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	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 <sup>1</sup>	386	91	3,0	0,4	8,0	0,2	7,6	0,1
Vegetariana	Legumes no forno com couscous de macedónia <sup>1</sup>	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 <sup>7</sup>	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1

<b>Quarta</b>		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	Empadão (puré) de atum com salada de cenoura	529	126	8,0	0,7	7,4	1,5	9,4	0,5
Vegetariana	Empadão de legumes com salada de cenoura	312	75	1,8	0,3	8,9	1,7	3,5	0,1
Sobremesa	logurte aroma <sup>7</sup>	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Sobremesa	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0

<b>Quinta</b>		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 (porco) com arroz branco e salada de alface <sup>6,12</sup>	944	224	9,5	2,7	21,2	0,4	13,1	0,4
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, lombardo e massa) <sup>1,3</sup>	703	167	3,1	0,5	21,4	2,4	8,8	0,2
Sobremesa	Abacaxi	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

<b>Sexta - Dia do produtor local</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de massinha <sup>1</sup>	399	95	2,2	0,5	2,6	0,7	16,1	0,5
	Creme de cenoura	157	37	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,2
Prato	Salada de seriolela (feijão-verde, ervilhas, cenoura e batata) e ovo <sup>3,4</sup>	404	96	3,4	0,5	6,2	1,1	9,0	0,2
Vegetariana	Saladina vegetariana (feijão-verde, ervilhas, cenoura e batata)	632	149	0,5	0,2	25,2	2,3	8,5	0,1
Sobremesa	Laranja	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Kiwi	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>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <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  
Semana de 21 a 25 de outubro de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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	602	143	4,4	1,0	14,3	0,7	11,2	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas com salada de alface e pepino	938	222	3,6	0,5	35,1	0,6	10,1	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	533	125	0,0	0,0	30,9	30,2	0,0	0,2
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de grão	325	77	1,3	0,2	12,8	1,7	2,9	0,1
Prato	Filetes de pescada em cama de legumes, com massa e salada mista <sup>1,3,4</sup>	412	97	2,4	0,3	4,4	0,6	14,4	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura, com massa e salada mista	448	107	2,5	0,4	13,5	1,8	4,9	0,1
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	533	125	0,0	0,0	30,9	30,2	0,0	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,5	0,0	21,7	19,7	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
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 alface <sup>12</sup>	683	162	4,0	1,1	21,8	0,8	9,5	0,7
Vegetariana	Chili de feijão vermelho e cogumelos, com arroz branco e salada de alface	686	163	2,6	0,3	26,4	0,7	8,0	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,5	0,0	21,7	19,7	1,6	0,0
Sobremesa	Pêra	199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos	193	45	0,8	0,1	6,9	2,3	1,6	0,3
Prato	Salada de atum com lacinhos, macedónia e ovo	530	127	9,0	1,0	3,2	1,1	10,7	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de soja estufado com quinoa e macedónia	562	134	4,9	1,3	13,6	2,7	6,8	0,7
Sobremesa	Pêra	162	38	0,1	0,0	6,8	2,4	1,5	0,1
Sobremesa	Maçã Golden	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
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	547	130	3,0	0,5	14,8	0,4	10,4	0,2
Vegetariana	Cogumelos estufados com alho francês, arroz branco e salada de alface	444	106	2,8	0,4	16,8	1,2	2,5	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>12</sup>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 28 a 31 de outubro de 2024**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes	191	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Calamares no forno com massinha de tomate e coentros, salada mista <sup>4</sup>	520	124	6,4	0,9	7,3	1,0	9,0	0,8
Vegetariana	Soja estufada com massinha de tomate e coentros, salada mista <sup>6</sup>	637	151	2,7	0,3	17,7	1,2	13,1	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Abacaxi	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes	157	37	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,2
Prato	Arroz à valenciana com cenoura e ervilhas (porco, frango e salsichas)	586	139	4,2	1,1	11,0	0,7	13,6	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com arroz, cenoura, tomate e coentros <sup>1,3</sup>	480	114	2,3	0,3	16,6	1,6	4,4	0,1
Sobremesa	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sobremesa	logurte	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de alho francês	191	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Bacalhau espiritual com salada mista <sup>4</sup>	520	124	6,4	0,9	7,3	1,0	9,0	0,8
Vegetariana	Tofu assado com batata assada e salada mista <sup>6</sup>	637	151	2,7	0,3	17,7	1,2	13,1	0,1
Sobremesa	logurte	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de legumes	157	37	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,2
Prato	Pá de porco no forno com arroz e salada de alface	693	166	5,9	1,4	16,9	0,7	10,6	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com arroz, cenoura, tomate e coentros <sup>1,3</sup>	480	114	2,3	0,3	16,6	1,6	4,4	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Pêra	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>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijia, <sup>12</sup>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