

Município de Tavira  
Semana de 4 a 8 de novembro



**Segunda**

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de couve-flor	267	63	1,2	0,1	9,5	2,6	2,7	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete com salada de alface e pepino <sup>1,3,12</sup>	1156	276	10,1	2,9	27,5	2,5	17,6	1,6
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos estufados com esparguete e salada alface e pepino <sup>6</sup>	1671	397	6,6	0,7	44,6	2,2	33,9	0,2
Sobremesa	Abacaxi	116	28	0,1	0,0	5,5	5,5	0,3	0,0
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0

**Terça- Produtor local**

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa de legumes	335	79	1,3	0,1	12,2	4,9	2,9	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão, salada mista <sup>1,3,4,7</sup>	1060	251	1,2	0,1	34,6	3,0	23,6	0,5
Vegetariana	Arroz de lentilhas com coentros e salada mista	1504	357	5,8	0,7	56,6	1,4	16,0	0,2
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
Sobremesa	Pera	114	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0



**Quarta**

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de favas	236	56	1,5	0,1	5,5	2,7	3,7	0,1
Prato	Carne de porco à portuguesa com salada de alface e tomate <sup>12</sup>	2201	527	31,1	9,7	18,1	2,1	42,1	1,0
Vegetariana	Tofu no forno com batata assada, salada de alface e tomate <sup>1,6</sup>	337	81	3,7	3,0	6,4	1,0	4,9	0,1
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina	394	92	0,0	0,0	23,2	0,0	0,0	0,0

**Quinta**

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa de feijão-verde	309	73	1,2	0,1	11,6	4,3	2,3	0,1
Prato	Lasanha de atum, salada de alface <sup>1,4,7</sup>	625	149	9,0	0,7	10,0	1,4	10,8	0,6
Vegetariana	Lasanha de legumes com soja fina <sup>1,6,8,11</sup>	475	113	4,2	0,6	13,4	1,9	4,4	0,2
Sobremesa	Gelatina	394	92	0,0	0,0	23,2	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Maçã golden	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

**Sexta**

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	297	70	1,7	0,4	8,9	1,4	3,6	0,5
Prato	Arroz de pato e salada de couve roxa e beterraba	530	126	3,5	0,8	12,6	1,5	10,1	0,2
Vegetariana	Gratinado de legumes e cogumelos com arroz de cenoura, salada de couve roxa e beterraba <sup>1,3,6</sup>	1666	405	7,2	1,1	61,0	8,6	19,7	0,3
Sobremesa	Maçã golden	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
Sobremesa	logurte <sup>7</sup>	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoados, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) 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.

Município de Tavira  
Semana de 11 a 15 de novembro



**Segunda**

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa juliana	387	91	1,6	0,2	13,3	6,4	3,7	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz alegre e salada mista <sup>1,3,4,7,14</sup>	1332	318	10,8	0,7	42,9	2,4	5,3	0,2
Vegetariana	Nacos de soja estufados com esparguete e salada mista <sup>6</sup>	1671	397	6,6	0,7	44,6	2,2	33,9	0,2
Sobremesa	logurte <sup>7</sup>	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0

**Terça**

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de alho francês	332	78	1,3	0,1	12,1	4,9	2,9	0,1
Prato	Coxa de peru no forno com laranja, esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup>	450	108	6,0	1,5	4,0	2,0	9,0	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas, esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup>	284	68	2,1	0,4	6,2	1,5	3,6	0,2
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0

**Quarta**

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de brócolos	271	64	1,4	0,1	9,1	2,2	2,7	0,1
Prato	Salada de grão com bacalhau, cenoura, feijão-verde e ovo <sup>3,4</sup>	1188	284	12,8	2,4	18,0	3,1	21,4	0,5
Vegetariana	Caril de grão com batata e cenoura <sup>9,10,11</sup>	1474	351	11,9	4,8	42,4	5,0	13,0	0,7
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
Sobremesa	Maçã golden	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

**Quinta**

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa à lavrador (feijão e couve)	416	98	1,2	0,1	15,8	3,3	4,5	0,1
Prato	Arroz à valenciana e cenoura com salada de alface, beterraba e couve roxa <sup>6,7,10</sup>	445	106	3,0	0,8	8,7	1,4	10,1	0,3
Vegetariana	Seitan estufado salteado com legumes, arroz e salada de alface, beterraba e couve roxa <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1537	368	13,3	1,5	40,6	6,1	17,7	1,2
Sobremesa	Maçã golden	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0

**Sexta – Dia Vegetariano**

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas <sup>1,3</sup>	398	94	1,3	0,1	17,4	1,7	2,8	0,1
Prato	Legumes à Brás com salada de alface <sup>3</sup>	328	79	5,5	1,1	2,0	1,6	4,7	0,3
Vegetariana	Legumes à Brás com salada de alface <sup>3</sup>	328	79	5,5	1,1	2,0	1,6	4,7	0,3
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
Sobremesa	Abacaxi	116	28	0,1	0,0	5,5	5,5	0,3	0,0



VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, PROT. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) 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.

Município de Tavira  
Semana de 18 a 22 de novembro



**Segunda**

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa de macedónia	471	111	2,3	0,1	14,9	4,6	5,6	0,1
Prato	Empadão de carne de vaca com salada mista <sup>7</sup>	520	125	6,9	2,4	8,6	1,9	6,4	0,4
Vegetariana	Tofu estufado com esparguete e salada mista <sup>1,5,6,7,8,9,10,11,12</sup>	2544	606	17,7	5,5	77,4	3,6	29,1	0,6
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
Sobremesa	Banana	195	46	0,2	0,0	9,6	8,7	0,7	0,0

**Terça**

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa de espinafres	265	63	1,3	0,1	9,3	2,7	2,1	0,2
Prato	Pescada no forno com arroz de macedónia <sup>4</sup>	561	133	3,1	0,4	15,9	0,2	9,9	0,3
Vegetariana	Curgete salteada com cenoura e arroz de macedónia	864	206	5,6	0,8	31,4	4,6	5,0	0,2
Sobremesa	Banana	195	46	0,2	0,0	9,6	8,7	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã golden	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

**Quarta**

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de cenoura	288	67	1,1	0,1	11,4	4,6	1,7	0,2
Prato	Feijoada de porco (lombardo, cenoura e massa) <sup>1,3</sup>	1458	349	13,1	3,2	28,4	0,4	29,0	0,4
Vegetariana	Feijoada vegetariana <sup>1,3</sup>	536	127	5,4	0,8	14,3	3,3	3,6	0,2
Sobremesa	Maçã golden	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
Sobremesa	Gelatina	394	92	0,0	0,0	23,2	0,0	0,0	0,0

**Quinta**

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Canja de massinha	338	80	1,4	0,1	12,5	5,4	2,5	0,1
Sopa	Creme de legumes	338	80	1,4	0,1	12,5	5,4	2,5	0,1
Prato	Salmão à Brás com salada alface, pepino e cenoura <sup>3,4</sup>	875	208	5,3	0,7	19,1	3,3	18,1	0,8
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, batata cozida, salada de alface, pepino e cenoura	1320	313	5,5	0,7	44,8	4,9	16,1	0,3
Sobremesa	Gelatina	394	92	0,0	0,0	23,2	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Dióspiro	274	65	0,0	0,0	14,8	14,8	0,6	0,0

**Sexta**

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	404	95	1,3	0,1	15,8	3,2	4,0	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz de tomate, salada de milho e couve roxa	665	158	3,4	0,5	22,3	1,3	8,6	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de tomate, salada de milho e couve roxa <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1552	371	14,7	1,5	35,2	3,9	20,8	1,1
Sobremesa	Dióspiro	274	65	0,0	0,0	14,8	14,8	0,6	0,0
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) 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.

Município de Tavira  
Semana de 25 a 29 de novembro



**Segunda**

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de couve-lombarda	770	182	2,0	0,1	20,0	12,7	12,9	0,1
Prato	Calamares no forno com arroz e salada mista <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup>	1182	282	6,1	0,9	37,3	1,5	18,0	0,6
Vegetariana	Tofu estufado com legumes, arroz e salada mista <sup>6</sup>	1751	419	18,3	3,9	35,3	3,4	24,1	0,2
Sobremesa	Maçã starking	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0

**Terça**

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa de nabiças	346	81	1,5	0,1	12,3	5,3	2,9	0,1
Prato	Rancho de porco (grão, cenoura, lombardo e massa) <sup>1,3</sup>	1781	425	19,9	5,5	29,0	3,6	28,7	0,4
Vegetariana	Grão estufado com legumes e batata assada <sup>1,3</sup>	1501	357	8,1	1,0	50,3	4,6	14,9	0,2
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
Sobremesa	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	Creme de brócolos	395	94	1,6	0,2	9,9	2,4	8,9	0,2
Prato	Salada de bacalhau com batata, cenoura e feijão-verde, ovo <sup>3</sup>	897	213	5,2	0,7	20,3	4,0	19,2	0,4
Vegetariana	Saladinha vegetariana (ervilhas, feijão-verde e cenoura)	1449	345	6,2	1,1	46,3	5,8	17,7	0,2
Sobremesa	logurte <sup>7</sup>	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Sobremesa	Laranja	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0

**Quinta**

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa de agrião	346	81	1,5	0,1	12,3	5,3	2,9	0,1
Prato	Arroz de aves com salada de cenoura e milho	1781	425	19,9	5,5	29,0	3,6	28,7	0,4
Vegetariana	Grão estufado com arroz, salada de cenoura e milho	1501	357	8,1	1,0	50,3	4,6	14,9	0,2
Sobremesa	Laranja	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

**Sexta**

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de ervilhas	395	94	1,6	0,2	9,9	2,4	8,9	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com salada de alface <sup>1,3,4</sup>	587	141	11,1	0,8	2,8	0,7	12,2	0,7
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de alface <sup>1,3,6,8,11</sup>	375	91	5,2	0,7	5,1	2,0	4,5	0,2
Sobremesa	Banana	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Abacaxi	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) 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.