

## Município de TAVIRA

### Semana de 2 a 6 de dezembro

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de couve-flor	285	67	1,3	0,1	10,1	3,2	2,8	0,1
Prato	Arroz de atum com salada de alface e milho <sup>4</sup>	1749	417	17,5	2,2	36,8	2,4	26,6	2,0
Vegetariana	Hambúrguer de soja com arroz, salada de alface e milho <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1076	258	13,7	3,7	16,8	2,9	14,8	1,8
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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes	335	79	1,3	0,1	12,2	4,9	2,9	0,1
Prato	Febras de porco estufadas com legumes e puré de batata <sup>7</sup>	1244	296	10,2	2,5	23,6	7,0	25,2	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes, puré de batata e salada de couve roxa e cenoura <sup>6,7</sup>	1465	346	6,8	0,9	50,8	4,5	17,0	0,4
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
Sobremesa	Gelatina	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de favas	236	56	1,5	0,1	5,5	2,7	3,7	0,1
Prato	Massinha de corvina, pimentos, tomate e coentros <sup>1,3,4</sup>	1972	472	30,2	5,5	12,0	1,2	37,3	0,6
Vegetariana	Massinha de legumes <sup>1</sup>	1153	276	6,1	0,9	36,6	4,9	12,3	0,2
Sobremesa	Gelatina	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã golden	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa feijão verde	395	94	1,6	0,2	9,9	2,4	8,9	0,2
Prato	Feijoada de frango com cenoura, lombardo e arroz	1119	267	9,4	3,6	22,2	5,4	20,3	2,7
Vegetariana	Feijoada de tofu estufados com cenoura, lombardo e arroz	761	181	5,4	0,9	22,9	6,5	6,5	0,7
Sobremesa	Maçã golden	394	92	0,0	0,0	23,2	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pera	195	46	0,2	0,0	9,6	8,7	0,7	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Canja com massa <sup>1,3</sup>	395	94	1,6	0,2	9,9	2,4	8,9	0,2
Sopa	Creme de cenoura	288	67	1,1	0,1	11,4	4,6	1,7	0,2
Prato	Bacalhau espiritual, salada de alface e couve roxa <sup>4,7</sup>	1119	267	9,4	3,6	22,2	5,4	20,3	2,7
Vegetariana	Cogumelos estufados com cenoura, batata assada, salada de alface e couve roxa	761	181	5,4	0,9	22,9	6,5	6,5	0,7
Sobremesa	Pera	394	92	0,0	0,0	23,2	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Banana	195	46	0,2	0,0	9,6	8,7	0,7	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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Município de TAVIRA

### Semana de 9 a 13 de dezembro

<b>Segunda</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e salada mista <sup>1,3,6,7,12,14</sup>	1210	288	11,5	3,0	23,7	2,8	21,5	0,4
Vegetariana	Seitan estufado com esparguete e salada mista <sup>1,3,6,7,9,10,14</sup>	1234	295	10,7	2,2	27,4	4,3	17,0	1,2
Sobremesa	Tangerina	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
Sobremesa	Pera	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1

<b>Terça</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	Salada de cavala, batata, macedónia e ovo <sup>3,4,6</sup>	2006	480	24,5	3,6	30,2	2,9	31,6	0,8
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	Pera	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Sobremesa	Laranja	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0

<b>Quarta – Dia do Produtor Local</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de nabo e couve-flor (produtor local)	285	67	1,3	0,1	10,1	3,2	2,8	0,1
Prato	Coxa de peru assada com arroz, salada de couve branca e cenoura	1631	390	17,1	4,8	35,4	3,7	21,5	0,4
Vegetariana	Beringela estufada com arroz, salada de couve branca e cenoura	3009	711	23,1	0,8	75,3	5,8	47,2	0,4
Sobremesa	Laranja	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã Golden	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0



<b>Quinta - Dia Vegetariano</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes	416	98	1,2	0,1	15,8	3,3	4,5	0,1
Prato	Chili de soja com cenoura, arroz e salada de alface <sup>1,6,8,11</sup>	700	168	5,6	0,7	21,7	1,5	5,9	0,2
Vegetariana	Chili de soja com cenoura, arroz e salada de alface <sup>1,6,8,11</sup>	700	168	5,6	0,7	21,7	1,5	5,9	0,2
Sobremesa	Maçã golden	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	logurte <sup>7</sup>	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2



<b>Sexta</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	296	69	1,1	0,1	12,5	3,7	1,9	0,1
Prato	Peru no forno com batata assada, salada de alface e tomate	1187	283	12,6	3,1	20,0	3,9	20,7	0,4
Vegetariana	Curgete salteada com cenoura, batata assada e salada de alface e tomate	635	151	5,2	0,8	20,6	4,5	3,7	0,2
Sobremesa	logurte <sup>7</sup>	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Sobremesa	Banana	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	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 rija, <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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Município de TAVIRA

### Semana de 16 a 20 de dezembro

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	Douradinhos no forno com arroz e salada mista <sup>1,3,4,7,14</sup>	1330	318	9,9	0,7	47,1	1,1	3,5	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com massinha e salada mista <sup>1,3,5,6,8,9,10,11</sup>	1409	338	16,2	4,6	23,3	2,1	23,0	0,3
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)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	296	70	1,4	0,1	10,4	3,5	2,4	0,2
Prato	Frango assado com batata pala-pala e salada mista	1029	586	16,1	2,5	20,4	2,4	23,6	0,4
Vegetariana	Ervilhas estufadas com alho francês, batata assada e salada mista	1214	291	7,3	0,9	33,6	5,5	15,1	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)	Lip. (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	Bolonhesa de atum com salada de cenoura e milho <sup>1,3,4,7,14</sup>	1613	385	18,0	2,3	26,9	3,3	27,3	2,0
Vegetariana	Lentilhas estufadas com salada de cenoura e milho <sup>1,6,10,11</sup>	1445	342	6,7	0,7	47,2	4,4	18,6	0,3
Sobremesa	Maçã golden	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
Sobremesa	Pera	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	338	80	1,4	0,1	12,5	5,4	2,5	0,1
Prato	Chili de carne de vaca com arroz branco e salada de pepino e beterraba <sup>12</sup>	1878	449	11,3	2,8	58,8	3,4	26,8	1,7
Vegetariana	Feijão estufado com arroz branco e salada de pepino e beterraba	1690	403	6,0	0,7	66,9	2,8	18,9	0,3
Sobremesa	Pera	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
Sobremesa	Gelatina	394	92	0,0	0,0	23,2	0,0	0,0	0,0

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	Pescada no forno com massinha de tomate, salada de alface <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	3132	753	47,6	17,5	47,4	1,5	32,1	1,0
Vegetariana	Tofu estufado com massinha de tomate e salada de alface <sup>1,6</sup>	1265	302	13,0	3,2	19,0	2,8	23,2	0,2
Sobremesa	Gelatina	394	92	0,0	0,0	23,2	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Maçã starking	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Município de TAVIRA

### Semana de 23 a 27 de dezembro

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	332	78	1,1	0,1	13,2	2,4	3,1	0,1
Prato	Massinha de atum com salada de alface <sup>1,3,4</sup>	1728	413	21,7	5,1	23,6	2,3	29,1	0,4
Vegetariana	Massinha de soja com salada de alface <sup>1,3,6</sup>	1484	352	6,1	0,8	42,1	1,6	29,5	0,2
Sobremesa	Maça starking	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

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	302	71	1,5	0,2	9,8	3,1	3,2	0,1
Prato	Arroz de aves com salada de cenoura e couve branca	788	187	5,3	0,8	29,2	5,2	3,4	0,3
Vegetariana	Beringela estufada com arroz salada de cenoura e couve branca	3009	711	23,1	0,8	75,3	5,8	47,2	0,4
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
Sobremesa	Pêra	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0

## NATAL

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	338	80	1,4	0,1	12,5	5,4	2,5	0,1
Prato	Filetes de pescada com batata assada e cenoura <sup>3,4</sup>	1878	449	11,3	2,8	58,8	3,4	26,8	1,7
Vegetariana	Legumes assados com batata	1690	403	6,0	0,7	66,9	2,8	18,9	0,3
Sobremesa	Pera	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
Sobremesa	Abacaxi	394	92	0,0	0,0	23,2	0,0	0,0	0,0

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	338	80	1,4	0,1	12,5	5,4	2,5	0,1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura e salada mista	1557	372	19,6	6,3	21,0	5,2	24,5	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com legumes com arroz de cenoura e salada mista	1540	366	6,1	0,9	50,7	3,9	17,5	0,3
Sobremesa	Abacaxi	116	28	0,1	0,0	5,5	5,5	0,3	0,0
Sobremesa	logurte <sup>7</sup>	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Município de TAVIRA

### Semana de 30 a 31 de dezembro

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de lentilhas <sup>1,6,8,11</sup>	334	80	3,9	0,5	8,4	2,4	1,6	0,4
Prato	Calamares no forno com cotovelinhos e salada de alface <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup>	580	138	4,9	0,7	18,5	1,7	4,4	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de soja com cotovelinhos e salada de alface <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	616	147	5,7	2,3	13,3	2,2	9,3	1,4
Sobremesa	Maçã starking	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de brócolos	302	71	1,5	0,2	9,8	3,1	3,2	0,1
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango e salsichas), salada de cenoura e couve branca <sup>6,7,10</sup>	788	187	5,3	0,8	29,2	5,2	3,4	0,3
Vegetariana	Tofu estufada com arroz, salada de cenoura e couve branca <sup>1,6</sup>	3009	711	23,1	0,8	75,3	5,8	47,2	0,4
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	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>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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas