



C.M. TAVIRA  
Semana de 3 de janeiro de 2025  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta									
Sopa 1	Creme de cenoura	157	37	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,2
Prato	Pernas de frango estufadas com couscous de macedónia <sup>1</sup>	604	144	4,5	0,6	13,7	0,5	11,5	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com couscous de macedónia <sup>1,6</sup>	481	115	5,0	3,7	10,0	0,5	7,0	0,1
Sobremesa	Tangerina	188	43	0,2	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Sobremesa2	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	51	123	0,0	0,0	30,7	30,5	0,0	0,4

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>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 6 a 10 de janeiro de 2025**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa 1	Sopa juliana	145	34	0,6	0,1	5,0	2,4	1,4	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e milho, salada de alface <sup>1,3,4,7,14</sup>	679	162	5,6	0,4	21,8	0,8	2,7	0,1
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de cenoura e milho, salada de alface <sup>1,6</sup>	560	133	3,7	0,6	15,7	1,5	8,5	0,3
Sobremesa	Pera	199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
Sobremesa2	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
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 massa) <sup>1</sup>	414	99	5,4	1,4	3,0	1,0	9,1	0,4
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	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sobremesa2	Iogurte <sup>7</sup>	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa 1	Sopa de feijão-verde	191	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Bacalhau com todos (feijão verde, cenoura e batata) e ovo <sup>3,4</sup>	1130	271	18,0	5,7	20,9	1,0	6,0	0,6
Vegetariana	Beringela estufada com legumes, batata assada e salada de alface e pepino	215	51	1,6	0,2	6,3	1,8	1,9	0,1
Sobremesa	Iogurte <sup>7</sup>	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Sobremesa2	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa 1	Sopa de espinafres e grão	314	75	1,4	0,2	10,9	2,3	3,1	0,3
Prato	Arroz de aves 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	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa2	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa 1	Creme de lombardo	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Massinha de perca com tomate, salada de alface <sup>1,4</sup>	350	84	3,1	0,5	2,7	0,7	10,4	0,3
Vegetariana	Massinha de cogumelos com salada de alface <sup>1,3,4</sup>	538	128	4,4	1,7	15,5	1,8	4,8	0,3
Sobremesa	Maçã Golden	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa2	Pera	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>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 13 a 17 de janeiro de 2025**  
**Almoço**

<b>Segunda</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de macedónia	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com alho francês e cenoura com esparguete <sup>1,3,6,7,12,14</sup>	542	130	6,4	2,5	10,1	2,1	7,0	0,6
Vegetariana	Tofu estufado com alho francês com esparguete <sup>1,3,6,7,14</sup>	645	154	7,7	1,7	9,7	1,1	10,0	0,1
Sobremesa	Maçã Golden	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa2	Laranja	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

<b>Terça Dia do produtor Local</b>		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	163	38	0,6	0,1	5,8	2,3	1,5	0,3
Prato	Filete de pescada no forno com puré de batata, salada de couve roxa e beterraba <sup>4,7</sup>	571	136	2,6	0,8	19,2	2,9	8,2	0,8
Vegetariana	Grão estufado com curgete, puré de batata, salada de couve roxa e beterraba <sup>6</sup>	486	117	2,2	0,6	18,7	2,6	3,7	0,7
Sobremesa	Laranja	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa2	Banana	441	104	0,5	0,0	21,7	19,7	1,6	0,0



<b>Quarta</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Creme de vegetais	164	39	0,6	0,1	5,9	2,4	1,4	0,1
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, salsichas, cenoura, ervilha) e salada de couve roxa e cenoura <sup>6,7,10</sup>	624	148	4,2	0,7	23,2	2,1	3,4	0,4
Vegetariana	Arroz de lentilhas e cenoura com salada de couve roxa e cenoura	525	124	2,5	0,4	18,8	2,2	4,9	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,5	0,0	21,7	19,7	1,6	0,0
Sobremesa2	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2

<b>Quinta – Dia da dieta mediterrânica</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de alho francês	164	39	0,7	0,1	6,0	2,6	1,2	0,1
Prato	Salada de grão com bacalhau, batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup>	390	92	2,3	0,3	9,4	1,1	7,6	1,3
Vegetariana	Grão no forno com esmagada de batata e nabiças cozidas	426	102	5,0	0,6	8,3	1,8	4,3	0,6
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sobremesa2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



<b>Sexta</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Creme de cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Jardineira de frango (ervilhas, cenouras, batata e feijão-verde)	478	114	6,0	1,9	6,4	1,6	7,5	0,1
Vegetariana	Caril de grão com legumes e batata <sup>9,10,11</sup>	538	128	4,4	1,7	15,5	1,8	4,8	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa2	Maçã starking	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>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 20 a 24 de janeiro de 2025  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa 1	Creme de alho francês	248	59	3,0	0,5	5,6	1,7	1,7	0,1
Prato	Calamares no forno com arroz de tomate e salada mista <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup>	768	183	5,9	0,8	27,5	1,8	4,0	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de tomate e salada mista <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	619	148	4,9	1,0	15,2	2,0	8,1	0,6
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa2	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa 1	Sopa de nabijas	165	39	0,7	0,1	5,9	2,5	1,3	0,1
Prato	Frango assado com massa fusilli tricolor e salada de alface e milho <sup>1</sup>	679	161	5,1	0,7	14,6	0,1	14,1	0,2
Vegetariana	Legumes no forno com massa fusilli tricolor e salada de alface e milho <sup>1,6</sup>	513	123	5,7	1,2	8,5	0,9	8,2	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa2	logurte <sup>7</sup>	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa 1	Creme de lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	306	72	0,9	0,1	11,9	2,5	3,1	0,1
Prato	Salmão à brás com salada mista <sup>3,4,5,6</sup>	613	147	10,0	1,9	5,6	0,9	8,2	0,2
Vegetariana	Alho francês à brás com salada mista <sup>3,5,6</sup>	418	100	5,0	0,9	8,5	1,2	4,9	0,2
Sobremesa	logurte <sup>7</sup>	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Sobremesa2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa 1	Sopa de curgete e cenoura	158	37	0,6	0,1	6,0	2,7	1,2	0,1
Prato	Rancho de peru (grão, cenoura, lombardo e massa) <sup>1,3</sup>	561	133	3,2	0,5	10,8	1,4	13,9	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, cenoura, lombardo e massa) <sup>1,3</sup>	737	175	4,0	0,5	24,6	2,3	7,3	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa2	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Sexta - Dia do prato vegetariano</b>									
Sopa 1	Sopa de brócolos	193	45	0,8	0,1	6,9	2,3	1,6	0,3
Prato	Lasanha de soja com cenoura e curgete e salada de alface <sup>1,6,8,11</sup>	367	88	5,0	2,0	6,4	1,9	3,4	0,4
Vegetariana	Lasanha de soja com cenoura e curgete e salada de alface <sup>1,6,8,11</sup>	367	88	5,0	2,0	6,4	1,9	3,4	0,4
Sobremesa	Clementina	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa2	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>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>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  
Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025  
Almoço

		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa 1	Creme de alho francês	184	44	0,7	0,1	6,8	2,5	1,4	0,2
Prato	Febras de porco estufadas com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas)	532	126	3,5	0,8	13,5	1,4	9,2	0,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas) <sup>1,6,10,11</sup>	730	173	2,6	0,4	28,0	1,7	7,7	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa2	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
<b>Terça</b>									
Sopa 1	Sopa de lombardo	146	34	0,5	0,0	5,1	2,0	1,3	0,3
Prato	Massinha de corvina com tomate, salada de cenoura e beterraba <sup>1,4</sup>	291	70	2,6	0,4	3,4	1,7	7,5	0,3
Vegetariana	Massinha de legumes com salada de beterraba e cenoura <sup>1</sup>	237	57	1,7	0,3	5,4	1,9	3,1	0,2
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sobremesa2	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa 1	Sopa de agrião	152	36	0,6	0,1	5,2	2,2	1,5	0,2
Prato	Chili de carne de vaca com arroz branco e salada de alface <sup>12</sup>	656	156	2,3	0,8	23,4	0,3	10,2	0,6
Vegetariana	Chili de feijão vermelho e cogumelos com arroz branco e salada de alface	687	164	2,4	0,3	26,9	0,4	7,9	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa 1	Canja com massinha <sup>1,3</sup>	363	86	1,4	0,3	9,0	2,2	8,2	0,2
Sopa 2	Sopa de abóbora	167	40	0,6	0,1	6,5	2,3	1,5	0,1
Prato	Bacalhau com natas com salada mista <sup>4,7</sup>	412	99	4,4	1,6	7,9	1,3	6,2	1,0
Vegetariana	Beringela estufada com batata assada e salada mista	349	83	2,4	0,2	10,4	1,5	3,8	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa2	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa 1	Creme de favas	219	52	0,9	0,1	7,2	1,7	2,7	0,1
Prato	Arroz de pato com cenoura, salada de beterraba e milho	575	137	4,8	1,7	13,2	0,5	9,6	0,4
Vegetariana	Cogumelos estufados com alho francês e arroz branco e salada de beterraba e milho	459	109	2,9	0,4	17,1	0,8	2,7	0,4
Sobremesa	Clementina	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa2	Laranja	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>4</sup>Peixes, <sup>7</sup>Leite. 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