




## Município de TAVIRA

### Semana de 3 a 7 de fevereiro

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de couve-flor	200	47	0,9	0,1	7,0	1,9	2,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, beterraba e milho <sup>1,3</sup>	742	177	7,8	2,7	17,2	1,7	8,3	0,5
Vegetariano	Bolonhesa de soja e salada de alface e milho <sup>1,3,6</sup>	769	182	3,6	0,4	21,4	1,5	15,1	0,1
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	logurte <sup>7</sup>	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
<b>Terça - Dia da Dieta Mediterrânea</b>									
Sopa	Sopa de legumes	178	42	0,7	0,1	6,3	2,2	1,5	0,3
Prato	Pescada cozida com salada de batata, cenoura e feijão-frade <sup>4</sup>	404	96	2,5	0,4	8,9	1,0	8,6	0,3
Vegetariano	Salada de feijão frade com legumes e batata	337	80	2,5	0,4	10,3	1,9	2,8	0,4
Sobremesa 1	logurte <sup>7</sup>	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Sobremesa 2	Banana	441	104	0,5	0,0	21,7	19,7	1,6	0,0
									
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	218	52	1,3	0,3	6,5	1,0	2,6	0,4
Prato	Carne de porco assada com arroz, salada de beterraba, tomate e pepino	533	127	3,7	0,8	13,6	1,4	9,1	0,2
Vegetariano	Tofu no forno com arroz, salada de beterraba e milho <sup>1,6</sup>	597	142	4,3	3,2	18,9	1,0	6,1	0,1
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,5	0,0	21,7	19,7	1,6	0,0
Sobremesa 2	Clementina	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa feijão verde	191	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Massinha de salmão com salada de alface, couve roxa e milho <sup>1,3,4</sup>	764	183	12,2	2,3	8,7	0,9	8,9	0,2
Vegetariano	Massinha de soja com salada de alface, couve roxa e milho <sup>1,3,6,8,11</sup>	475	113	4,4	0,7	12,4	1,7	4,4	0,2
Sobremesa 1	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,2	11,2	0,8	0,0
Sobremesa 2	Maçã starking	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de favas	219	52	0,9	0,1	7,2	1,7	2,7	0,1
Prato	Cubos de peito de frango com arroz de cenoura e curgete	501	119	2,5	0,4	13,3	1,1	10,1	0,2
Vegetariano	Seitan estufado com arroz de cenoura e curgete <sup>1,6</sup>	493	118	2,9	0,5	14,0	1,4	7,7	0,3
Sobremesa 1	Maçã starking	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa 2	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>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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



## Município de TAVIRA

### Semana de 10 a 14 de fevereiro

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa juliana	145	34	0,6	0,1	5,0	2,4	1,4	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e salada mista <sup>1,3,4,7,14</sup>	754	180	6,5	0,5	23,4	1,3	2,8	0,1
Vegetariano	Nacos de soja estufados com arroz de ervilhas e salada mista <sup>1,3,6,7,14</sup>	1021	242	4,0	0,6	26,1	1,6	21,7	0,2
Sobremesa 1	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça - Carnaval</b>									
Sopa 1	Creme de alho francês	163	39	0,6	0,1	5,9	2,4	1,4	0,1
Prato	Frango estufado com couscous de macedónia e salada de alface, cenoura e couve branca <sup>1</sup>	586	140	6,3	1,3	12,3	1,2	7,9	0,3
Vegetariano	Tofu estufado com couscous de macedónia e salada de alface <sup>1,6</sup>	449	107	4,5	3,2	9,5	0,6	6,4	0,1
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	Gelatina	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de brócolos	196	47	1,0	0,2	6,6	1,6	2,0	0,1
Prato	Salada de bacalhau com todos (cenoura, grão, batata, feijão-verde e ovo) <sup>3,4</sup>	439	105	3,9	0,8	7,7	0,8	4,2	1,1
Vegetariano	Caril de grão com batata e cenoura <sup>9,10,11</sup>	538	128	4,4	1,7	15,5	1,8	4,8	0,3
Sobremesa 1	Gelatina	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3
Sobremesa 2	Laranja do algarve	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa à lavrador	290	69	0,8	0,1	11,0	2,4	3,2	0,1
Prato	Arroz de aves e cenoura com salada de alface, beterraba e couve roxa	520	124	5,3	1,1	11,4	1,7	6,9	0,2
Vegetariano	Seitan estufado salteado com legumes, arroz e salada de alface, beterraba e couve roxa <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	530	126	4,6	0,5	14,0	2,1	6,1	0,4
Sobremesa 1	Laranja do algarve	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Sexta - Dia Vegetariano</b>									
Sopa	Sopa de abóbora	135	31	0,6	0,0	4,6	1,8	1,1	0,1
Prato	Bolonhesa de soja e salada de tomate, alface e pepino <sup>1,3,6,8,11</sup>	724	173	3,4	0,5	16,5	5,1	15,9	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de soja e salada de tomate e alface <sup>1,3,6</sup>	769	182	3,6	0,4	21,4	1,5	15,1	0,1
Sobremesa 1	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,2	11,2	0,8	0,0
Sobremesa 2	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>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>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



## Município de TAVIRA

Semana de 17 a 21 de fevereiro

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa macedónia	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Lasanha de carne de vaca e salada mista <sup>1,7</sup>	607	145	7,6	2,6	11,3	2,0	7,1	0,4
Vegetariano	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 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	217	52	1,1	0,1	7,6	2,2	1,8	0,3
Prato	Pescada à Brás com salada de alface, pepino e cenoura <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	873	210	13,1	4,8	13,5	0,9	8,9	0,3
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, batata cozida, salada de alface, pepino e cenoura	478	113	2,0	0,3	16,2	1,8	5,8	0,1
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa 2	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura	188	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Feijoada de porco (lombardo, cenoura e massa) <sup>1</sup>	530	127	4,9	1,2	9,1	0,9	10,4	0,4
Vegetariano	Feijoada vegetariana <sup>1</sup>	724	170	2,6	0,3	27,8	1,0	8,2	0,3
Sobremesa 1	Maçã golden	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa 2	logurte <sup>7</sup>	<b>338</b>	<b>79</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>11,3</b>	<b>11,3</b>	<b>4,3</b>	<b>0,2</b>
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho francês	164	39	0,7	0,1	6,0	2,6	1,2	0,1
Prato	Solhão frito com arroz de macedónia (ervilhas, feijão-verde e cenoura) <sup>1,4,5,6</sup>	759	180	6,3	0,9	21,0	0,2	9,3	0,2
Vegetariano	Curgete salteada com cogumelos e arroz de macedónia	414	98	2,5	0,4	15,5	0,7	2,6	0,3
Sobremesa 1	logurte <sup>7</sup>	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Sobremesa 2	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Sexta - Dia do Produtor local</b>									
Sopa	Creme de lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	306	72	0,9	0,1	11,9	2,5	3,1	0,1
Prato	Perna de peru no forno com batata assada e salada de alface, milho e cenoura	440	105	4,6	1,0	7,4	1,0	7,9	0,2
Vegetariano	Seitan estufado com arroz de ervilhas, milho e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	738	176	7,3	0,8	16,5	1,1	9,8	0,6
Sobremesa 1	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,2	11,2	0,8	0,0
Sobremesa 2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	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>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. 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



## Município de TAVIRA

### Semana de 24 a 28 de fevereiro

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa 1	Creme de couve-lombarda	129	31	0,3	0,0	3,3	2,1	2,2	0,0
Prato	Calamares no forno com arroz de tomate e salada mista <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup>	758	181	5,9	0,8	27,2	2,0	4,0	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de soja com arroz de tomate e salada mista <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	694	166	5,6	1,6	20,9	2,3	6,6	0,8
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 espinafres	217	52	1,1	0,1	7,6	2,2	1,8	0,3
Prato	Jardineira de frango	552	132	7,1	1,5	7,2	1,1	8,8	0,2
Vegetariana	Jardineira vegetariana	343	82	2,1	0,3	9,5	1,6	3,8	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa2	Gelatina	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa 1	Sopa de alho francês	164	39	0,7	0,1	6,0	2,6	1,2	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com salada de alface, beterraba e milho <sup>1,3,4</sup>	730	174	7,9	1,1	13,7	0,7	11,7	0,9
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de alface <sup>1,3,6</sup>	927	219	3,7	0,5	28,1	0,9	17,5	0,1
Sobremesa	Gelatina	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3
Sobremesa2	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
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, cenoura, ervilha) e salada de couve roxa, cenoura e tomate	460	109	2,9	0,7	9,3	1,4	10,5	0,2
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	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,2	11,2	0,8	0,0
Sobremesa2	Maçã golden	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa 1	Sopa ervilhas	225	53	0,8	0,1	8,0	2,4	2,1	0,1
Prato	Bacalhau com natas e salada mista <sup>4,7</sup>	412	99	4,4	1,6	7,9	1,3	6,2	1,0
Vegetariana	Grão estufado com legumes e batata, salada mista	295	70	2,8	0,4	6,8	1,4	3,1	0,5
Sobremesa	Maçã golden	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa2	Banana	441	104	0,5	0,0	21,7	19,7	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>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <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