



C.M. TAVIRA
Semana de 3 a 7 de março 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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, salada de alface, milho e tomate ^{1,2,3,4,7,14}	684	163	4,6	0,7	23,7	1,1	5,7	0,5
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de cenoura, salada de alface, milho e tomate ^{1,6}	669	160	3,4	0,5	22,6	1,3	8,3	0,3
Sobremesa	Maçã starking	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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Creme de brócolos	196	47	1,0	0,2	6,6	1,6	2,0	0,1
Prato	Feijoada de frango (cenoura, lombardo e massa), salada de pepino, alface e couve roxa ¹	218	52	2,0	0,3	4,9	1,8	2,2	0,4
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo, cenoura e massa), salada de pepino, alface e couve roxa ¹	468	112	2,1	0,3	13,2	2,1	6,3	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa2	logurte ⁷	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Quarta - Dia da dieta mediterrânea		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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, ervilhas, cenoura e batata) e ovo	1130	271	18,0	5,7	20,9	1,0	6,0	0,6
Vegetariana	Salada de feijão verde, ervilhas e batata	215	51	1,6	0,2	6,3	1,8	1,9	0,1
Sobremesa	logurte ⁷	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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de espinafres e grão	314	75	1,4	0,2	10,9	2,3	3,1	0,3
Prato	Arroz de pato 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	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Creme de curgete	169	40	0,7	0,1	6,2	2,4	1,4	0,3
Prato	Salmão no forno com batata assada e salada de cenoura, pepino e beterraba ⁴	580	139	9,3	1,7	6,6	1,4	6,7	0,2
Vegetariana	Tofu no forno com batata assada e salada de cenoura, pepino e beterraba ^{1,6}	300	72	3,1	2,5	6,0	1,4	4,2	0,1
Sobremesa	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sobremesa2	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,2	11,2	0,8	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁴Moluscos. 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 10 a 14 de março 2025
Almoço

Segunda

		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	Hambúrguer de aves estufadas com alho francês, cenoura e curgete com esparguete ^{1,3,6,12}	487	116	4,4	0,3	9,8	1,9	8,6	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com alho francês, cenoura e curgete com esparguete ^{1,3,6,7,14}	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

Terça (Dia do produtor local)

		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	Pescada no forno com batata, salada de couve roxa, beterraba e alface ⁴	308	73	1,9	0,3	6,4	1,5	6,7	0,2
Vegetariana	Grão estufado com curgete, com batata, salada de couve roxa e beterraba	267	64	1,6	0,2	8,5	2,2	2,5	0,2
Sobremesa	Laranja	269	64	1,6	0,8	9,2	8,8	3,2	0,0
Sobremesa2	Banana	441	104	0,5	0,0	21,7	19,7	1,6	0,0

**Quarta**

		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, cenoura, ervilha) e salada de couve roxa, pepino e milho	569	135	3,3	0,8	13,9	1,1	11,3	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas e cenoura com salada de couve roxa e milho	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	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3

Quinta

		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	Bolonesa de atum com salada de alface, tomate e cenoura ^{1,3,4}	679	163	9,7	0,7	10,6	1,5	11,7	0,6
Vegetariana	Bolonesa de soja com salada de alface, tomate e cenoura ^{1,3,6,8,11}	685	163	3,1	0,4	15,9	5,1	14,9	0,2
Sobremesa	Gelatina	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3
Sobremesa2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		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 porco (cenouras, batata, feijão-verde e ervilhas)	478	114	6,0	1,9	6,4	1,6	7,5	0,1
Vegetariana	Caril de grão com legumes e batata ^{9,10,11}	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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 17 a 21 de março 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ^{1,2,3,4,7,9,14}	597	141	2,6	0,4	20,9	0,8	7,8	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de tomate e salada mista ^{1,3,6,7,9,10}	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de nabijas	165	39	0,7	0,1	5,9	2,5	1,3	0,1
Prato	Salada de frango com massa fusilli tricolor e macedónia	679	161	5,1	0,7	14,6	0,1	14,1	0,2
Vegetariana	Legumes no forno com massa fusilli tricolor e macedónia	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 ⁷	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Canja com massinha Crema de cenoura	306	72	0,9	0,1	11,9	2,5	3,1	0,1
Prato	Solhão frito com arroz de ervilhas e salada de cenoura, tomate e pepino ^{1,4,5,6}	572	136	4,2	0,6	14,9	1,2	8,7	0,2
Vegetariana	Feijão estufado com arroz de ervilhas e salada de cenoura, tomate e pepino	743	177	2,7	0,3	27,8	1,3	7,7	0,2
Sobremesa	logurte ⁷	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de curgete e cenoura	158	37	0,6	0,1	6,0	2,7	1,2	0,1
Prato	Strogonoff de peru com esparguete e salada de beterraba, alface e milho ^{1,3,7}	617	146	4,7	1,5	15,6	1,3	9,5	0,2
Vegetariana	Caril de grão com esparguete e salada de beterraba, alface e milho ^{1,3,9,10,11,12}	736	175	5,6	2,2	24,3	1,9	5,3	0,3
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

Sexta - Dia Da dieta mediterrânica

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Crema de brócolos	208	49	1,0	0,1	6,7	2,2	2,2	0,1
Prato	Bacalhau com natas e salada de alface, tomate e pepino ^{4,7}	413	99	4,3	1,5	7,4	1,2	7,0	1,2
Vegetariana	Seitan no forno com batata, salada de alface, tomate e pepino ^{1,6}	380	91	2,6	0,4	9,2	1,3	6,8	0,2
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,2	11,2	0,8	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: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹⁴Moluscos. 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 24 a 28 de março 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	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 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) ^{1,6,10,11}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de lombardo	160	37	0,6	0,0	5,6	2,1	1,4	0,3
Prato	Lasanha de atum, salada de cenoura, beterraba e alface ^{1,4}	453	109	7,6	0,5	4,1	1,6	8,8	0,6
Vegetariana	Lasanha de lentilhas com salada de cenoura, beterraba e alface ^{1,3}	185	44	2,0	0,3	4,0	2,4	1,3	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
Sobremesa2	Kiwi	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta - Dia do vegetariano		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de agrião	152	36	0,6	0,1	5,2	2,2	1,5	0,2
Prato	Chili de soja com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino ^{1,6,8,11}	646	154	3,7	0,5	21,4	1,8	6,6	0,1
Vegetariana	Chili de soja com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino ^{1,6,8,11}	646	154	3,7	0,5	21,4	1,8	6,6	0,1
Sobremesa	Kiwi	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa2	Banana	441	104	0,5	0,0	21,7	19,7	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de feijão-verde	363	86	1,4	0,3	9,0	2,2	8,2	0,2
Prato	Perna de frango assada com esparguete salada de couve roxa, couve branca e cenoura	167	40	0,6	0,1	6,5	2,3	1,5	0,1
Vegetariana	Massinha de tofu e legumes, salada de couve roxa, couve branca e cenoura ^{1,6}	1008	242	15,3	1,8	15,2	0,6	8,1	0,5
Sobremesa	Banana	244	58	3,0	2,4	3,0	1,7	4,0	0,2
Sobremesa2	Pera	441	104	0,5	0,0	21,7	19,7	1,6	0,0
		199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Creme de espinafres	219	52	0,9	0,1	7,2	1,7	2,7	0,1
Prato	Bacalhau com espirital e salada de mista	575	137	4,8	1,7	13,2	0,5	9,6	0,4
Vegetariana	Alho francês à brás e salada de alface	459	109	2,9	0,4	17,1	0,8	2,7	0,4
Sobremesa	Pera	199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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
tavira



C.M. TAVIRA
Semana de a 31 de março 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Sopa de Brócolos	143	34	0,5	0,1	4,7	2,4	1,6	0,3
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com salada mista ^{1,3}	598	144	9,9	3,4	5,0	1,6	7,9	0,6
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada mista ^{1,3,6,8,11}	364	88	4,9	0,7	5,2	2,0	4,3	0,3
Sobremesa	laranja	199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
Sobremesa2	Maçã golden	262	62	0,6	0,1	13,1	13,1	0,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴Peixes, ⁷Leite. 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