



Município de TAVIRA

Semana de 1 a 4 de abril

Terça - Dia da Dieta Mediterrânea		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ⁴	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	Maçã Starking	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa 2	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	Caldo verde ¹	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 ^{1,6}	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	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	Sopa de 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 ^{1,3,4}	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 ^{1,3,6,8,11}	475	113	4,4	0,7	12,4	1,7	4,4	0,2
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	logurte ⁷	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2

Sexta - Menu Festa		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de favas	219	52	0,9	0,1	7,2	1,7	2,7	0,1
Prato	Pizza de fiambre ^{1,3,7}	882	211	8,4	2,4	22,7	2,2	10,0	1,6
Vegetariano	Pizza vegetariana ^{1,7}	569	136	2,1	0,3	23,1	1,7	4,2	0,5
Sobremesa 1	logurte ⁷	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 de TAVIRA

Semana de 7 a 11 de abril

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ^{1,3,4,7,14}	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 ^{1,3,6,7,14}	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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	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 ¹	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 ^{1,6}	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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	196	47	1,0	0,2	6,6	1,6	2,0	0,1
Prato	Filetes de fogaño assado no forno com batata e cenoura, salada de alface, tomate e pepino ⁴	263	63	1,7	0,2	6,2	1,3	4,9	0,4
Vegetariano	Caril de grão com batata e cenoura ^{9,10,11}	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	Kiwi	253	59	0,5	0,2	10,9	10,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à lavrador	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 ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	530	126	4,6	0,5	14,0	2,1	6,1	0,4
Sobremesa 1	Kiwi	253	59	0,5	0,2	10,9	10,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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	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 ^{1,3,6,8,11}	724	173	3,4	0,5	16,5	5,1	15,9	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de soja e salada de tomate e alface ^{1,3,6}	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	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	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, 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



Município de TAVIRA

Semana de 14 a 18 de abril

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa macedónia	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Almôndegas de aves com esparguete e salada mista ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	608	146	6,6	0,4	12,9	1,9	7,6	0,6
	Hambúrguer de cogumelos com esparguete e salada mista ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	769	184	6,7	1,4	17,0	2,6	10,6	0,8
Vegetariano									
Sobremesa 1	Pera	199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
Sobremesa 2	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	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	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sobremesa 2	Maçã Golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura	188	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Feijoada de porco (couve-lombarda, cenoura e massa) ¹	414	99	5,4	1,4	3,0	1,0	9,1	0,4
Vegetariano	Feijoada vegetariana ¹	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 ⁷	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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) ^{1,4,5,6}	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 ⁷	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Sobremesa 2	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta - Feriado

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. 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 21 a 25 de abril

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-lombarda	129	31	0,3	0,0	3,3	2,1	2,2	0,0
Prato	Bolonesa de vaca, salada de tomate, cenoura e beterraba ^{1,3}	612	147	7,6	2,5	11,4	2,5	7,1	0,4
Vegetariana	Bolonesa de soja, salada de tomate, cenoura e beterraba ^{1,3,6,8,11}	609	145	2,7	0,4	14,5	5,2	12,9	0,2
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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 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 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Gelatina	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	164	39	0,7	0,1	6,0	2,6	1,2	0,1
Prato	Massinha de atum com salada de alface, beterraba e milho ^{1,4}	592	141	8,2	0,6	10,1	1,2	9,6	0,5
Vegetariana	Massinha de seitan com salada de alface, beterraba e milho ^{1,6}	514	122	3,4	0,6	13,9	1,3	7,9	0,3
Sobremesa 1	Gelatina	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3
Sobremesa 2	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,2	11,2	0,8	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	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 1	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,2	11,2	0,8	0,0
Sobremesa 2	Maçã Golden	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta - Feriado

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, 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



Município de TAVIRA

Semana de 28 a 30 de abril

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-lombarda	129	31	0,3	0,0	3,3	2,1	2,2	0,0
Prato	Empadão de carne de vaca com salada de beterraba, pepino e milho	614	146	6,7	2,2	14,1	1,6	6,5	0,4
	Empadão de lentilhas com legumes, salada de beterraba, pepino e milho ^{1,6,8,11}	434	103	2,2	0,3	16,1	1,7	3,5	0,3
Vegetariana									
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	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	Sopa de espinafres	217	52	1,1	0,1	7,6	2,2	1,8	0,3
Prato	Bacalhau espiritual com salada de alface, couve roxa e cenoura ^{1,4,7}	523	124	2,3	0,4	17,8	2,2	7,0	1,1
	Hambúrguer de soja com massinha, salada de alface, couve roxa e cenoura ^{1,3,6,7,8,9,10}	416	99	3,4	1,4	9,5	2,7	6,2	0,9
Vegetariana									
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Gelatina	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	164	39	0,7	0,1	6,0	2,6	1,2	0,1
Prato	Feijoada de peru (couve-lombarda e cenoura) com arroz branco e salada mista	489	117	4,0	0,9	12,0	1,3	7,3	0,3
	Feijão estufado com alho francês, arroz branco e salada mista	727	173	2,6	0,4	25,9	2,0	7,6	0,2
Vegetariana									
Sobremesa 1	Gelatina	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3
Sobremesa 2	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., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, 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