



C.M. TAVIRA
Semana de 2 a 6 de junho de 2025
Almoço

Segunda – Dia Vegetariano		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	200	47	0,9	0,1	7,0	1,9	2,0	0,1
Prato	Lasanha de soja com curgete e cenoura, salada de alface, milho e beterraba ^{1,6,8,11}	475	113	4,3	0,6	13,4	1,9	4,4	0,2
Vegetariano	Lasanha de soja com curgete e cenoura, salada de alface, milho e beterraba ^{1,6,8,11}	475	113	4,3	0,6	13,4	1,9	4,4	0,2
Sobremesa 1	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa 2	Melão	262	62	0,6	0,1	13,1	13,1	0,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	335	79	1,3	0,1	12,2	4,9	2,9	0,1
Prato	Peito de peru estufado com cogumelos, arroz branco, salada de tomate, pepino e couve roxa	497	118	2,5	0,4	13,9	1,4	9,1	0,1
Vegetariano	Tofu aos cubos estufado com tomate e ervilhas com arroz de cenoura ^{1,6}	439	104	3,7	3,0	11,7	1,2	5,3	0,1
Sobremesa 1	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sobremesa 2	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde	1534	365	13,2	3,1	29,3	2,5	7,8	0,4
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata cozida	1451	344	7,7	0,9	52,2	3,6	0,4	0,2
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Pera	199	64	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de favas	184	44	0,8	0,1	5,6	1,6	2,5	0,1
Prato	Arroz à valenciana (porco e frango) ervilhas, feijão verde e cenoura	416	100	4,1	1,1	1,9	1,0	12,7	0,3
Vegetariano	Gratinado de legumes com arroz ⁶	863	205	4,0	0,7	33,0	1,8	9,1	0,2
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	Gelatina	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiça	146	35	0,5	0,1	4,9	1,4	1,6	0,2
Prato	Filete de salmão no forno com puré de batata, salada de alface, beterraba e milho ^{4,7}	619	148	8,1	1,5	11,6	1,5	6,5	0,1
Vegetariano	Seitan no forno com puré de batata, salada de alface, beterraba e milho ^{1,6,8}	419	99	2,5	0,4	12,4	1,6	6,1	0,2
Sobremesa 1	Gelatina	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
Sobremesa 2	Banana	199	64	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	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



C.M. TAVIRA
Semana de 9 a 13 de junho de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	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
Vegetariano	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 1	Pera	199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
Sobremesa 2	Maçã golden	262	62	0,6	0,1	13,1	13,1	0,1	0,0

Terça - Feriado

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lombardo	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Bacalhau com natas, salada de alface, beterraba e alface ^{4,7}	355	85	3,5	1,2	6,8	1,6	5,9	1,0
Vegetariano	Alho francês à brás com salada de beterraba e cenoura ^{1,3}	333	79	1,8	0,3	9,8	1,9	3,7	0,1
Sobremesa 1	Iogurte 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

Quinta- Dia do Produtor Local

		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	Arroz de pato com salada de couve branca, cenoura e beterraba	475	113	3,2	0,7	11,3	1,5	9,0	0,3
Vegetariano	Hambúrguer de soja com arroz, couve branca, cenoura e beterraba ^{1,3,6,7,8,9,10}	531	126	4,0	1,2	16,1	2,7	5,1	0,8
Sobremesa 1	Laranja do Algarve	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho e feijão branco	302	72	1,1	0,2	10,3	2,2	3,2	0,3
Prato	Fogonero no forno com batata assada, salada de couve roxa, beterraba e pepino ⁴	231	55	2,3	0,4	1,9	1,7	6,0	0,5
Vegetariano	Grão estufado com curgete, batata assada, salada de couve roxa, beterraba e pepino	276	66	1,8	0,3	8,7	2,0	2,7	0,2
Sobremesa 1	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sobremesa 2	Maçã golden	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, 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 16 a 20 de junho de 2025
Almoço

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	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Maçã starring	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	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 assado, esparguete, salada de alface ^{1,6}	1243	297	8,1	1,6	28,7	0,8	0,4	0,4
Vegetariano	Ervilhas estufadas com esparguete, salada de alface	424	101	2,5	0,4	15,6	1,5	3,0	0,1
Sobremesa 1	Maçã Starking	262	62	0,6	0,1	13,1	13,1	0,1	0,0
Sobremesa 2	Gelatina	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2

Quarta - Dia da Dieta Mediterrânea

		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	Arroz de atum, salada de nabo, beterraba e milho ⁴	806	192	8,7	0,7	20,8	1,1	10,7	0,5
Vegetariano	Arroz de lentilhas, salada de nabo, beterraba e milho ^{1,6,8,11}	660	157	3,2	0,5	25,9	1,4	4,8	0,3
Sobremesa 1	Gelatina	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2
Sobremesa 2	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0

Quinta - Feriado**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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	Coxas de peru estufadas com ervilhas e cenoura, massinha, salada de alface, tomate e pepino ¹	351	84	4,0	1,0	3,8	1,3	7,1	0,2
Vegetariano	Tofu estufado com ervilhas e cenoura, massinha, salada de alface, tomate e pepino ^{1,6}	275	66	3,1	2,4	3,6	1,2	4,7	0,1
Sobremesa 1	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	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: 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



CM. TAVIRA
Semana de 23 a 27 de junho de 2025
Almoço

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	Calamares no forno com arroz de tomate, salada de alface, pepino e tomate ^{1,2,3,4,7,9,14}	633	151	4,8	0,6	22,6	1,9	3,5	0,4
Vegetariano	Tofu estufado com arroz de tomate, salada de alface, pepino e tomate ^{1,6}	470	112	4,2	3,3	12,4	0,8	5,7	0,1
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Uvas	342	81	0,5	0,1	18,0	18,0	0,3	0,0

Terça - Feriado**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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) ^{1,3}	1349	322	18,4	5,3	14,6	2,2	2,3	0,4
Vegetariano	Feijoada vegetariana	1796	426	6,2	0,9	65,1	4,0	0,4	0,3
Sobremesa 1	Uvas	342	81	0,5	0,1	18,0	18,0	0,3	0,0
Sobremesa 2	Pera	199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	184	44	0,8	0,1	5,6	1,6	2,5	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	Pera	199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	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	Creme de legumes	164	39	0,6	0,0	6,0	2,4	1,4	0,3
Prato	Frango assado com batata pala, pala salada de alface, milho e cenoura ^{5,6}	1211	290	15,7	4,4	26,2	0,5	8,0	0,6
Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com batata pala, pala, salada de alface, milho e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1311	314	17,5	4,9	28,9	1,3	5,9	1,0
Sobremesa 1	logurte ⁷	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Sobremesa 2	Pera	199	46	0,3	0,0	9,5	9,5	0,3	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



C.M. TAVIRA
Semana de 30 de junho de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres	217	52	1,1	0,1	7,6	2,2	1,8	0,3
Prato	Bolonhesa de atum com salada de beterraba, tomate e couve roxa ^{1,3,4}	569	136	7,8	0,6	9,3	1,8	9,8	0,5
Vegetariano	Tofu estufado com esparguete, salada de alface, pepino e tomate ^{1,3,6}	360	86	3,4	2,6	8,0	1,9	5,1	0,1
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Maçã starking	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: 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