



C.M. TAVIRA
Semana de 1 a 2 de maio de 2025
Almoço

Quinta - Feriado

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	145	34	0,6	0,1	5,0	2,4	1,4	0,1
Prato	679	162	5,6	0,4	21,8	0,8	2,7	0,1
Vegetariana	560	133	3,7	0,6	15,7	1,5	8,5	0,3
Sobremesa 1	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	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	196	47	1,0	0,2	6,6	1,6	2,0	0,1
Prato	355	85	3,5	1,2	6,8	1,6	5,9	1,0
Vegetariana	412	98	2,6	1,1	12,0	2,5	5,2	0,7
Sobremesa 1	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	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, 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 5 a 9 de maio de 2025
Almoço

Segunda - Produtor local		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e salada de alface, pepino e tomate ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	567	135	6,2	0,4	12,0	1,9	7,2	0,5
Vegetariana	Tofu estufado com esparguete e salada de alface, pepino e tomate ^{1,3,6}	413	99	4,2	3,2	8,7	1,3	5,9	0,1
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Gelatina	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho e feijão branco	186	44	0,7	0,1	6,6	2,4	1,7	0,4
Prato	Filete de salmão no forno com batata assada, salada de couve roxa, beterraba e pepino ⁴	510	122	7,8	1,4	6,3	1,6	5,9	0,1
Vegetariana	Grão estufado com curgete, batata assada, salada de couve roxa e beterraba	287	68	1,8	0,3	9,1	2,0	2,7	0,2
Sobremesa 1	Gelatina	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2
Sobremesa 2	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta		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, milho, alface e tomate	536	127	3,1	0,8	13,2	1,2	10,7	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 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa 2	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	Sopa de alho francês	164	39	0,7	0,1	6,0	2,6	1,2	0,1
Prato	Empadão de atum (puré de batata) com salada de alface, cenoura e pepino ^{4,7}	443	106	6,5	0,6	6,4	1,6	7,9	0,4
Vegetariana	Empadão de soja (puré de batata) com salada de alface ^{1,6,8,11}	493	117	2,4	0,3	10,7	3,9	11,2	0,2
Sobremesa 1	Pera	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sobremesa 2	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Strogonoff de peru com arroz branco e salada de couve roxa, beterraba e cenoura ⁷	435	103	3,3	1,1	10,7	1,7	6,9	0,2
Vegetariana	Caril de grão com arroz branco e salada de couve roxa, beterraba e cenoura ¹²	430	102	2,3	1,5	16,3	2,4	2,8	0,3
Sobremesa 1	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	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, 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 12 a 16 de maio de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês	279	66	0,6	0,1	12,2	1,9	1,9	0,1
Prato	Calamares no forno com arroz de tomate e salada de pepino, couve roxa e tomate ^{1,2,3,4,7,9,14}	575	137	4,2	0,6	20,6	2,3	3,3	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de tomate e pepino, couve roxa e tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	532	127	3,7	0,8	14,8	2,4	6,3	0,4
Sobremesa 1	Abacaxi	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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 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, milho e couve branca ^{1,3}	603	144	7,3	1,5	10,3	0,7	8,8	0,3
Vegetariana	Legumes no forno com massa fusilli tricolor e salada de alface, milho e couve branca ^{1,3}	595	142	2,8	0,4	19,1	1,8	7,5	0,3
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	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	Creme de lentilhas ^{1,6,10,11}	306	72	0,9	0,1	11,9	2,5	3,1	0,1
Prato	Pescada à Brás com salada de cenoura, milho e beterraba ⁴	976	233	12,4	1,3	21,1	1,2	8,2	0,5
Vegetariana	Soja com legumes à Brás e salada de cenoura, milho e beterraba ^{1,6,8,11}	1005	240	13,4	1,4	23,0	2,0	5,1	0,4
Sobremesa 1	logurte ⁷	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Sobremesa 2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta -Dia da dieta mediterrânea		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e cenoura	158	37	0,6	0,1	6,0	2,7	1,2	0,1
Prato	Rancho de porco (grão, cenoura, lombardo e massa) ¹	358	86	4,5	1,1	3,0	1,3	7,7	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, cenoura, lombardo e massa) ^{1,3}	737	175	4,0	0,5	24,6	2,3	7,3	0,1
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	208	49	1,0	0,1	6,7	2,2	2,2	0,1
Prato	Saladinha de bacalhau (feijão-verde, ervilhas, cenoura e batata) e ovo ^{3,4}	369	88	3,0	0,6	6,5	1,2	7,4	0,9
Vegetariana	Salada vegetariana (feijão frade, ervilhas, cenoura e batata)	316	76	1,7	0,3	9,2	1,8	3,5	0,1
Sobremesa 1	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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., 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 19 a 23 de maio de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros	188	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Arroz de pato com salada de alface, pepino e tomate	557	132	4,0	0,9	12,0	0,9	11,6	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas com salada de alface, pepino e tomate ^{1,6,8,11}	584	139	3,0	0,4	22,3	1,1	4,5	0,2
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lombardo	177	42	0,7	0,1	6,2	2,3	1,5	0,3
Prato	Massinha de peixe (tamboril e perca) com tomate, salada de cenoura e beterraba e milho ^{1,4}	390	93	2,0	0,3	7,3	1,1	10,6	0,3
Vegetariana	Massinha de legumes com salada de cenoura, beterraba e milho ¹	491	117	3,4	0,5	16,2	1,8	3,9	0,4
Sobremesa 1	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sobremesa 2	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quarta

		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	Chili de carne de vaca com arroz branco e salada de alface, pepino e couve branca ¹²	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, pepino e couve branca	687	164	2,4	0,3	26,9	0,4	7,9	0,2
Sobremesa 1	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sobremesa 2	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	Canja com massinha ^{1,3}	363	86	1,4	0,3	9,0	2,2	8,2	0,2
Sopa 2	Creme de abóbora	167	40	0,6	0,1	6,5	2,3	1,5	0,1
Prato	Fogonero no forno com batata assada, cenoura e feijão verde ⁴	270	64	1,7	0,3	6,5	1,5	4,9	0,4
Vegetariana	Beringela estufada com batata cozida, feijão verde e cenoura	349	83	2,4	0,2	10,4	1,5	3,8	0,1
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de favas	219	52	0,9	0,1	7,2	1,7	2,7	0,1
Prato	Perna de frango estufada com couscous de macedónia, salada de alface, couve roxa e milho ¹	564	134	3,3	0,5	16,6	1,0	8,5	0,1
Vegetariana	Tofu estufado com alho francês, couscous de macedónia e salada de alface, couve roxa e milho ^{1,6}	447	106	3,4	2,2	12,5	1,1	5,5	0,1
Sobremesa 1	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	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: 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



C.M. TAVIRA
Semana de 26 a 30 de maio de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	289	68	1,0	0,1	11,4	2,1	2,7	0,2
Prato	Arroz de atum com espinafres e cenoura e alho francês ⁴	576	137	7,3	0,6	11,6	1,0	9,0	0,5
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de espinafres e cenoura e alho francês ^{1,6}	483	115	2,6	0,4	14,7	1,2	7,1	0,3
Sobremesa 1	logurte ⁷	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
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	Caldo verde	143	34	0,5	0,1	4,7	2,4	1,6	0,3
Prato	Lasanha de carne de vaca com salada mista ^{1,3,7}	666	159	9,2	3,1	10,5	2,0	8,2	0,5
Vegetariana	Lasanha de soja com salada mista ^{1,6,8,11}	475	113	4,3	0,6	13,4	1,9	4,4	0,2
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	Uvas	342	81	0,5	0,1	18,0	18,0	0,3	0,0
Quarta - Dia vegetariano		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	184	44	0,7	0,1	6,7	2,5	1,4	0,3
Prato	Chili vegetariano (soja) com arroz e salada de alface, tomate e milho ^{1,6,8,11}	816	194	2,8	0,4	23,0	4,4	15,8	0,2
Vegetariana	Chili vegetariano (soja) com arroz e salada de alface, tomate e milho ^{1,6,8,11}	816	194	2,8	0,4	23,0	4,4	15,8	0,2
Sobremesa 1	Uvas	342	81	0,5	0,1	18,0	18,0	0,3	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	Creme de vegetais	168	40	0,6	0,1	6,3	3,1	1,2	0,1
Prato	Coxa de frango no forno com massa farfalle e salada de beterraba, pepino e cenoura ¹	304	72	3,0	0,5	3,4	1,7	7,2	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com massa farfalle e salada de beterraba, pepino e cenoura ¹	260	62	1,9	0,3	5,9	1,9	3,3	0,2
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	156	37	0,6	0,1	5,8	2,8	1,1	0,1
Prato	Filete de pescada no forno com batata assada de tomate e coentros e salada de couve roxa, milho e tomate ⁴	420	100	2,3	0,3	12,0	1,4	7,0	0,2
Vegetariana	Legumes estufados com batata assada, salada de couve roxa, milho e tomate	443	105	2,4	0,3	16,1	1,9	3,5	0,2
Sobremesa 1	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa 2	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	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