



C. M. TAVIRA
Semana de 01 a 04 de julho de 2025
Almoço

Terça		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 coentros, salada de alface, cenoura e milho ^{1,2,3,4,7,14}	680	162	5,3	0,8	21,7	0,9	6,1	0,6
Vegetariano	Seitan estufado com arroz de cenoura e milho, salada de alface ^{1,6}	560	133	3,7	0,6	15,7	1,5	8,5	0,3
Sobremesa 1	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa 2	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sobremesa 3	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
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	Feijoada de porco (cenoura, lombardo, nabo e massa) ^{1,3}	349	84	3,8	0,9	6,8	1,3	7,2	0,4
Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo, nabo, cenoura e massa) ^{1,3}	508	121	2,4	0,4	14,3	2,1	6,8	0,4
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
Sobremesa 3	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja com massinha ^{1,3}	541	128	2,3	0,6	9,2	1,0	17,2	0,6
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, cenoura, ervilhas e batata) e ovo ^{3,4}	1130	271	18,0	5,7	20,9	1,0	6,0	0,6
Vegetariano	Saladinha de ervilha, feijão verde, cenoura e batata	314	75	1,7	0,3	9,1	1,7	3,5	0,1
Sobremesa 1	Gelatina	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2
Sobremesa 2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 3	Maçã starking	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 espinafres e grão	314	75	1,4	0,2	10,9	2,3	3,1	0,3
Prato	Arroz de aves com cenoura e salada mista	491	117	4,5	1,0	9,0	1,4	9,7	0,2
Vegetariano	Estufado de seitan e cogumelos, arroz e salada mista ^{1,6}	693	165	3,8	0,6	22,0	1,1	9,8	0,3
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Sobremesa 3	Ameixa	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	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 07 a 11 de julho de 2025
Almoço

Segunda		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	Hambúrguer de aves estufados com alho francês, cenoura e tomate com esparguete ^{1,3,6,12}	525	125	4,8	0,4	10,7	2,0	9,1	0,3
Vegetariano	Tofu estufado com alho francês, cenoura e tomate com esparguete ^{1,3,6}	645	154	7,7	1,7	9,7	1,1	10,0	0,1
Sobremesa 1	Maçã Golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa 2	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa 3	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 repolho e feijão branco	163	38	0,6	0,1	5,8	2,3	1,5	0,3
Prato	Pescada no forno com batata assada, salada de couve roxa, cenoura e beterraba ⁴	593	142	4,4	2,0	17,4	2,7	7,4	0,7
Vegetariano	Grão estufado com curgete, batata assada, salada de couve roxa, cenoura e beterraba	563	135	4,2	1,9	19,1	3,0	4,1	0,7
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
Sobremesa 3	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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, feijão verde cenoura, ervilhas) e salada de couve roxa e milho ^{6,7,10}	895	213	5,4	2,1	27,5	0,1	12,7	0,4
Vegetariano	Arroz de lentilhas e cenoura com salada de couve roxa e milho ^{1,6,8,11}	525	124	2,5	0,4	18,8	2,2	4,9	0,1
Sobremesa 1	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sobremesa 2	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 3	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	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	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, pimentos e tomate ^{1,3,4}	730	174	7,9	1,1	13,7	0,7	11,7	0,9
Vegetariano	Bolonhesa de soja com salada de alface ^{1,3,6,8,11}	927	219	3,7	0,5	28,1	0,9	17,5	0,1
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 3	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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	Jardineira de peru (cenoura, batata, ervilhas e feijão-verde)	478	114	6,0	1,9	6,4	1,6	7,5	0,1
Vegetariano	Jardineira vegetariana ^{9,10,11}	538	128	4,4	1,7	15,5	1,8	4,8	0,3
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	Ameixa	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Sobremesa 3	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	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 14 a 18 de julho 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	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
Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com arroz de tomate e salada mista ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	619	148	4,9	1,0	15,2	2,0	8,1	0,6
Sobremesa 1	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa 2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 3	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 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 (ervilhas, feijão-verde, cenoura) ^{1,3}	679	161	5,1	0,7	14,6	0,1	14,1	0,2
Vegetariano	Legumes no forno com massa fusilli tricolor ^{1,3}	513	123	5,7	1,2	8,5	0,9	8,2	0,1
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
Sobremesa 3	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta - Dia Vegetariano		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	306	72	0,9	0,1	11,9	2,5	3,1	0,1
Prato	Bolonhesa de soja com salada de alface, beterraba e milho ^{1,3,6,8,11}	619	147	2,6	0,4	14,7	5,1	13,3	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de soja com salada de alface, beterraba e milho ^{1,3,6,8,11}	619	147	2,6	0,4	14,7	5,1	13,3	0,2
Sobremesa 1	Gelatina	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2
Sobremesa 2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 3	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta		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 peru (grão, cenoura, lombardo e massa) ^{1,3}	561	133	3,2	0,5	10,8	1,4	13,9	0,2
Vegetariano	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	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Sobremesa 3	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 corvina (feijão-verde, ervilhas, cenoura e batata) e ovo ^{3,4}	391	93	3,5	0,7	6,3	1,2	8,3	0,2
Vegetariano	Salada vegetariana (feijão frade, ervilhas, cenoura e batata)	316	76	1,7	0,3	9,2	1,8	3,5	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Ameixa	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Sobremesa 3	Nectarina	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	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 21 a 25 de julho 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	Lasanha de carne de vaca com salada de alface, tomate e pepino ^{1,3}	505	121	7,6	2,6	6,0	1,8	6,5	0,5
Vegetariano	Lasanha de soja com salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,6,8,11}	483	115	2,6	0,4	8,2	4,5	12,3	0,3
Sobremesa 1	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 3	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	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 lombardo	160	37	0,6	0,0	5,6	2,1	1,4	0,3
Prato	Pescada à Brás com salada mista ^{3,4}	956	229	14,1	1,7	15,1	0,7	9,8	0,5
Vegetariano	Legumes à Brás com salada mista	1016	243	15,7	1,6	20,4	1,4	3,5	0,5
Sobremesa 1	Iogurte ⁷	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Sobremesa 2	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa 3	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	152	36	0,6	0,1	5,2	2,2	1,5	0,2
Prato	Arroz de pato com salada de alface, tomate e pimentos	594	141	4,3	1,0	13,8	0,8	11,5	0,2
Vegetariano	Chili de feijão vermelho e cogumelos com arroz branco e salada de alface	687	164	2,4	0,3	26,9	0,4	7,9	0,2
Sobremesa 1	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa 2	Ameixa	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Sobremesa 3	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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 feijão-verde	363	86	1,4	0,3	9,0	2,2	8,2	0,2
Prato	Salada de atum com feijão frade, cenoura, batata e ervilhas ⁴	554	132	7,6	0,6	8,2	1,2	10,1	0,6
Vegetariano	Salada de ervilhas, feijão frade e cenoura	695	165	2,6	0,5	24,2	2,2	8,6	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
Sobremesa 3	Nectarina	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	219	52	0,9	0,1	7,2	1,7	2,7	0,1
Prato	Febras de porco com arroz e salada de tomate, pepino e couve roxa	572	136	4,8	1,3	13,1	1,3	9,5	0,2
Vegetariano	Cogumelos estufados com alho francês e arroz e salada de tomate e pepino	388	92	2,3	0,4	14,6	1,7	2,2	0,2
Sobremesa 1	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Sobremesa 2	Ameixa	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Sobremesa 3	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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 28 a 31 de julho 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	Almôndegas de aves com esparguete, salada de beterraba, cenoura e milho ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	637	152	5,5	0,4	17,7	2,1	6,8	0,5
Vegetariano	Bolonhesa de soja salada de couve roxa, beterraba e milho ^{1,3,6,8,11}	721	171	2,9	0,4	20,7	4,6	12,9	0,1
Sobremesa 1	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa 2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 3	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	Creme de brócolos	196	47	1,0	0,2	6,6	1,6	2,0	0,1
Prato	Feijoada de porco (cenoura, lombardo, curgete e massa) ^{1,3}	314	75	3,4	0,8	6,2	1,4	6,6	0,3
Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo, curgete cenoura e massa) ^{1,3}	445	106	2,1	0,3	12,4	2,0	6,1	0,4
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 2	Ameixa	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Sobremesa 3	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 feijão-verde	363	86	1,4	0,3	9,0	2,2	8,2	0,2
Prato	Massinha de tamboril e perca, com tomate, pimentos e coentros ^{1,3,4}	348	83	2,2	0,3	1,9	0,5	13,2	0,3
Vegetariano	Massinha de seitan com tomate, pimentos e coentros ^{1,3,6}	433	103	4,3	0,7	5,8	1,2	9,7	0,4
Sobremesa 1	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sobremesa 2	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sobremesa 3	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 agrião	152	36	0,6	0,1	5,2	2,2	1,5	0,2
Prato	Frango assado com batata, salada de alface, beterraba e milho	1112	266	14,3	1,9	23,4	0,9	9,6	0,3
Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos e batata pala, salda de alface, beterraba e milho ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1201	287	15,9	2,3	25,8	1,7	7,8	0,6
Sobremesa 1	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sobremesa 2	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa 3	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0