



C. M. TAVIRA
REFEITÓRIO

Semana de 15 a 19 de setembro de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de coentros	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca) com salada de couve roxa, cenoura e milho ^{1,3}	761	181	7,9	2,6	18,3	2,1	8,1	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de couve roxa, cenoura e milho ^{1,3,6,8,11}	781	185	3,2	0,5	22,3	4,7	14,0	0,2
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa 2	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sobremesa 3	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	Sopa de feijão verde	192	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Bacalhau espiritual com salada de alface, beterraba e nabo ^{4,7}	404	96	2,0	0,4	12,3	2,3	6,4	1,1
Vegetariana	Beringela estufada com legumes com batata assada, salada de alface, beterraba e nabo	207	49	1,5	0,2	6,6	2,2	1,4	0,1
Sobremesa	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
Sobremesa 3	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	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 espinafres	157	37	0,7	0,1	5,5	2,4	1,4	0,2
Prato	Arroz de aves com ervilhas, cenoura e feijão verde	621	148	6,3	1,3	13,4	1,2	8,4	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas com alho francês, ervilhas, cenoura e feijão verde ^{1,6,8,11}	426	101	1,9	0,3	15,6	1,7	3,8	0,2
Sobremesa	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Sobremesa 2	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sobremesa 3	Ameixa	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0

Quinta – Dia vegetariano

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
Prato	Lasanha de soja com alface, tomate e pimentos ^{1,3,6,8,11}	483	115	2,6	0,4	8,3	4,5	12,2	0,3
Vegetariana	Lasanha de soja com alface, tomate e pimentos ^{1,3,6,8,11}	483	115	2,6	0,4	8,3	4,5	12,2	0,3
Sobremesa	logurte de aromas ⁷	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Sobremesa 2	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	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	Creme de favas	171	41	1,0	0,2	3,9	2,0	2,7	0,1
Prato	Rancho (porco), lombardo, cenoura, curgete, grão e massa ^{1,3}	720	172	8,0	2,2	11,7	1,5	11,6	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, massa, lombardo, curgete e cenoura) ^{1,3}	737	175	4,0	0,5	24,6	2,3	7,3	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Nectarina	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Sobremesa 3	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, 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**
REFEITÓRIO

Semana de 22 a 26 de setembro de 2025

Almoço**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	167	40	0,7	0,1	5,4	1,9	2,1	0,1
Prato	Massinha de corvina (tomate e coentros) e salada de alface, cenoura e pimentos ^{1,3,4}	298	71	2,8	0,4	3,0	1,3	8,0	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com quinoa e salada de alface, cenoura e pimentos ^{1,6,8,11}	509	121	3,9	0,5	11,9	2,2	8,6	0,3
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sobremesa 2	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 legumes	156	37	0,6	0,1	5,6	2,7	1,4	0,1
Prato	Coxa de peru no forno com arroz branco, salada de beterraba, pepino e milho	713	170	5,4	1,3	20,6	1,0	9,0	0,2
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes com arroz branco, salada de beterraba, pepino e milho	464	110	1,9	0,3	17,3	1,8	3,9	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa 2	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa 3	Ameixa	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0

Quarta - Dia do produtor local

		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 2	Creme de abóbora	296	69	1,1	0,1	12,5	3,7	1,9	0,1
Prato	Salmão à Brás com salada de couve roxa, cenoura e couve branca ^{3,4}	938	225	15,7	2,3	12,3	1,3	7,8	0,4
Vegetariana	Salsichas de tofu com batata assada, salada de couve roxa, cenoura e couve branca ^{6,9}	341	81	4,0	0,6	7,1	2,0	3,2	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 2	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	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	Creme de ervilhas	225	53	0,8	0,1	8,0	2,4	2,1	0,1
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango) ervilhas, feijão verde e cenoura	523	125	3,8	1,0	9,6	1,0	12,1	0,2
Vegetariana	Gratinado de legumes com arroz de ervilhas, feijão verde e cenoura ⁷	370	88	2,9	0,7	9,5	1,7	4,1	0,2
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sobremesa 2	Nectarina	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Sobremesa 3	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	Caldo verde ¹	192	45	1,0	0,3	5,9	1,3	2,3	0,3
Prato	Empadão (puré de batata) de atum com salada de alface, pepino e tomate ^{4,7}	451	108	6,7	0,6	6,4	1,6	8,1	0,4
Vegetariana	Empadão (puré de batata) de soja com salada de alface, pepino e tomate ^{1,6,7,8,11}	474	113	2,3	0,4	10,3	4,1	10,8	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2
Sobremesa 2	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 3	Banana	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
REFEITÓRIO

Semana de 29 a 30 de setembro de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Douradinhos com arroz, salada de alface, milho e nabo ^{1,2,3,4,7,14}	823	196	5,9	0,8	28,0	0,4	7,1	0,7
Vegetariana	Nacos de soja com arroz, salada de alface, milho e nabo ^{1,6,8,11}	795	190	6,4	0,9	24,6	1,3	6,7	0,2
Sobremesa	Ameixa	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Sobremesa 2	Nectarina	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Sobremesa 3	Maçã starring	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
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 macedónia	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Feijoada de porco com curgete, lombardo, cenoura e massa ^{1,3}	314	75	3,4	0,8	6,2	1,4	6,6	0,3
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão, curgete, lombardo, cenoura e massa) ^{1,3}	445	106	2,1	0,3	12,4	2,0	6,1	0,4
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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

