



**C. M. TAVIRA**  
**Semana de 01 a 03 de outubro de 2025**  
**Almoço**

|               |                                                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Quarta</b> |                                                                                                                       |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa          | Creme de abóbora                                                                                                      | 296        | 69           | 1,1         | 0,1            | 12,5      | 3,7           | 1,9          | 0,1        |
| Prato         | Solhão frito com arroz de grelos, salada de couve roxa, beterraba e cenoura <sup>1,4,5,6</sup>                        | 498        | 118          | 3,7         | 0,5            | 14,2      | 1,8           | 6,1          | 0,2        |
| Vegetariano   | Hambúrguer de cogumelos com arroz de grelos, salada de couve roxa, beterraba e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup> | 498        | 118          | 3,7         | 0,5            | 14,2      | 1,8           | 6,1          | 0,2        |
| Sobremesa 1   | logurte aroma <sup>7</sup>                                                                                            | 338        | 79           | 1,8         | 1,0            | 11,3      | 11,3          | 4,3          | 0,2        |
| Sobremesa 2   | Melão                                                                                                                 | 125        | 30           | 0,3         | 0,1            | 5,7       | 5,7           | 0,6          | 0,0        |
| Sobremesa 3   | Maçã Golden                                                                                                           | 263        | 62           | 0,5         | 0,1            | 13,1      | 13,1          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quinta</b> |                                                                                                                       |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa          | Sopa de feijão-verde                                                                                                  | 314        | 75           | 1,4         | 0,2            | 10,9      | 2,3           | 3,1          | 0,3        |
| Prato         | Lasanha de carne de vaca com salada de alface, tomate e pepino <sup>1,3</sup>                                         | 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 <sup>1,3,6,8,11</sup>                                           | 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   | Maçã Golden                                                                                                           | 263        | 62           | 0,5         | 0,1            | 13,1      | 13,1          | 0,2          | 0,0        |
| Sobremesa 3   | Pera                                                                                                                  | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>  |                                                                                                                       |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa          | Sopa de espinafres                                                                                                    | 327        | 77           | 1,1         | 0,2            | 14,3      | 1,4           | 2,4          | 0,1        |
| Prato         | Bacalhau com natas e salada de beterraba, nabo e milho <sup>4,7</sup>                                                 | 497        | 118          | 4,0         | 1,3            | 13,3      | 1,4           | 6,6          | 1,1        |
| Vegetariano   | Legumes à Brás com salada de beterraba, nabo e milho                                                                  | 864        | 206          | 11,6        | 1,2            | 20,8      | 1,7           | 3,4          | 0,4        |
| 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   | 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>14</sup>Moluscos. 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 06 a 10 de outubro de 2025**  
**Almoço**

|                                           |                                                                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b>                            |                                                                                             |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa                                      | Sopa de macedónia                                                                           | 231        | 55           | 1,1         | 0,1            | 7,3       | 2,2           | 2,7          | 0,1        |
| Prato                                     | Hambúrguer de aves com arroz de tomate, salada de cenoura, milho e pepino <sup>1,6,12</sup> | 769        | 183          | 5,4         | 0,4            | 23,3      | 1,2           | 9,9          | 0,2        |
| Vegetariano                               | Tofu estufado com arroz de tomate, salada de cenoura, milho e pepino <sup>1,6</sup>         | 527        | 125          | 3,8         | 2,8            | 16,7      | 1,2           | 5,4          | 0,1        |
| Sobremesa 1                               | Pera                                                                                        | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| 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        |
| <b>Terça</b>                              |                                                                                             |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa                                      | Sopa de espinafres com feijão branco                                                        | 256        | 61           | 0,9         | 0,1            | 8,8       | 2,2           | 2,7          | 0,2        |
| Prato                                     | Salmão no forno com batata e cenoura assada, salada de alface e tomate <sup>4</sup>         | 609        | 146          | 9,9         | 1,8            | 6,7       | 1,2           | 7,1          | 0,2        |
| Vegetariano                               | Curgete salteada com cenoura, batata assada, salada de alface e tomate                      | 261        | 62           | 2,1         | 0,3            | 8,3       | 1,9           | 1,7          | 0,1        |
| Sobremesa 1                               | Banana                                                                                      | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| Sobremesa 2                               | Abacaxi                                                                                     | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 9,5       | 9,5           | 0,5          | 0,0        |
| Sobremesa 3                               | Melão                                                                                       | 125        | 30           | 0,3         | 0,1            | 5,7       | 5,7           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Quarta – Dia da Dieta Mediterrânea</b> |                                                                                             |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa                                      | Creme de vegetais                                                                           | 168        | 40           | 0,6         | 0,1            | 6,3       | 3,1           | 1,2          | 0,1        |
| Prato                                     | Rancho de peru (curgete, lombardo e cenoura) com arroz                                      | 444        | 106          | 3,8         | 0,9            | 10,5      | 1,3           | 6,7          | 0,2        |
| Vegetariano                               | Rancho vegetariano (curgete, lombardo e cenoura)                                            | 407        | 97           | 2,2         | 0,3            | 14,7      | 1,6           | 3,3          | 0,3        |
| Sobremesa 1                               | Maçã Starking                                                                               | 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        |
| Sobremesa 3                               | Melancia                                                                                    | 110        | 26           | 0,2         | 0,0            | 5,5       | 5,5           | 0,4          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>                             |                                                                                             |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa                                      | Sopa de alho francês                                                                        | 156        | 37           | 0,6         | 0,1            | 5,8       | 2,8           | 1,1          | 0,1        |
| Prato                                     | Bolonhesa de atum com salada de alface, beterraba e pimentos <sup>1,3,4</sup>               | 584        | 139          | 8,1         | 0,6            | 9,4       | 1,8           | 10,1         | 0,5        |
| Vegetariano                               | Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, beterraba e pimentos <sup>1,3,6,8,11</sup>     | 442        | 105          | 2,6         | 0,4            | 14,6      | 2,1           | 4,3          | 0,2        |
| Sobremesa 1                               | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                                            | 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        |
| <b>Sexta</b>                              |                                                                                             |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa                                      | Creme de cenoura                                                                            | 188        | 44           | 0,7         | 0,1            | 7,4       | 3,0           | 1,1          | 0,2        |
| Prato                                     | Arroz à valenciana (porco e frango, ervilhas, cenoura e feijão verde)                       | 523        | 125          | 3,8         | 1,0            | 9,6       | 1,0           | 12,1         | 0,2        |
| Vegetariano                               | Arroz de ervilhas com cenoura e feijão verde                                                | 415        | 99           | 2,2         | 0,3            | 15,4      | 2,0           | 2,8          | 0,2        |
| 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                               | 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: <sup>4</sup>Peixes, <sup>7</sup>Leite. 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 13 a 17 de outubro de 2025**  
**Almoço**

| <b>Segunda – Dia Vegetariano</b> |                                                                                            | <b>VE<br/>(kJ)</b> | <b>VE<br/>(kcal)</b> | <b>Líp.<br/>(g)</b> | <b>AG Sat.<br/>(g)</b> | <b>HC<br/>(g)</b> | <b>Açúcar<br/>(g)</b> | <b>Prot.<br/>(g)</b> | <b>Sal<br/>(g)</b> |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|---------------------|------------------------|-------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|
| Sopa                             | Creme de couve-lombarda                                                                    | 169                | 40                   | 0,6                 | 0,1                    | 6,2               | 2,7                   | 1,4                  | 0,1                |
| Prato                            | Bolonhesa de soja, salada tomate, pepino e pimentos <sup>1,3,6,8,11</sup>                  | 734                | 174                  | 3,4                 | 0,5                    | 16,9              | 5,3                   | 16,0                 | 0,1                |
| Vegetariano                      | Bolonhesa de soja, salada tomate, pepino e pimentos <sup>1,3,6,8,11</sup>                  | 734                | 174                  | 3,4                 | 0,5                    | 16,9              | 5,3                   | 16,0                 | 0,1                |
| Sobremesa 1                      | Pera                                                                                       | 199                | 47                   | 0,4                 | 0,0                    | 9,4               | 9,4                   | 0,3                  | 0,0                |
| Sobremesa 2                      | Maçã Golden                                                                                | 263                | 62                   | 0,5                 | 0,1                    | 13,1              | 13,1                  | 0,2                  | 0,0                |
| Sobremesa 3                      | Laranja                                                                                    | 201                | 48                   | 0,2                 | 0,0                    | 8,9               | 8,9                   | 1,1                  | 0,0                |
| <b>Terça</b>                     |                                                                                            | <b>VE<br/>(kJ)</b> | <b>VE<br/>(kcal)</b> | <b>Líp.<br/>(g)</b> | <b>AG Sat.<br/>(g)</b> | <b>HC<br/>(g)</b> | <b>Açúcar<br/>(g)</b> | <b>Prot.<br/>(g)</b> | <b>Sal<br/>(g)</b> |
| Sopa                             | Sopa de nabiças                                                                            | 177                | 42                   | 0,7                 | 0,1                    | 6,6               | 2,8                   | 1,3                  | 0,1                |
| Prato                            | Perna de frango assada no forno com couscous de macedónia <sup>1,3</sup>                   | 386                | 91                   | 3,0                 | 0,4                    | 8,0               | 0,2                   | 7,6                  | 0,1                |
| Vegetariano                      | Legumes no forno com couscous da macedónia <sup>1,3</sup>                                  | 294                | 69                   | 2,3                 | 0,3                    | 9,1               | 1,1                   | 2,2                  | 0,1                |
| Sobremesa 1                      | Maçã Starking                                                                              | 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                      | Abacaxi                                                                                    | 201                | 48                   | 0,2                 | 0,0                    | 9,5               | 9,5                   | 0,5                  | 0,0                |
| <b>Quarta</b>                    |                                                                                            | <b>VE<br/>(kJ)</b> | <b>VE<br/>(kcal)</b> | <b>Líp.<br/>(g)</b> | <b>AG Sat.<br/>(g)</b> | <b>HC<br/>(g)</b> | <b>Açúcar<br/>(g)</b> | <b>Prot.<br/>(g)</b> | <b>Sal<br/>(g)</b> |
| Sopa                             | Creme de lentilhas                                                                         | 259                | 61                   | 0,7                 | 0,1                    | 9,9               | 2,8                   | 2,6                  | 0,1                |
| Prato                            | Saladinha de perca (feijão verde, ervilhas, cenoura e batata) e ovo <sup>3,4</sup>         | 387                | 92                   | 3,2                 | 0,7                    | 6,0               | 1,1                   | 8,5                  | 0,2                |
| Vegetariano                      | Saladinha vegetariana (feijão verde, ervilhas, cenoura e batata)                           | 314                | 75                   | 1,7                 | 0,3                    | 9,1               | 1,7                   | 3,5                  | 0,1                |
| Sobremesa 1                      | logurte aroma <sup>7</sup>                                                                 | 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                      | Laranja                                                                                    | 201                | 48                   | 0,2                 | 0,0                    | 8,9               | 8,9                   | 1,1                  | 0,0                |
| <b>Quinta</b>                    |                                                                                            | <b>VE<br/>(kJ)</b> | <b>VE<br/>(kcal)</b> | <b>Líp.<br/>(g)</b> | <b>AG Sat.<br/>(g)</b> | <b>HC<br/>(g)</b> | <b>Açúcar<br/>(g)</b> | <b>Prot.<br/>(g)</b> | <b>Sal<br/>(g)</b> |
| Sopa                             | Sopa de curgete e cenoura                                                                  | 158                | 37                   | 0,6                 | 0,1                    | 6,0               | 2,7                   | 1,2                  | 0,1                |
| Prato                            | Feijoada à brasileira (porco, cenoura, lombardo e alho francês) e arroz branco             | 944                | 224                  | 9,5                 | 2,7                    | 21,2              | 0,4                   | 13,1                 | 0,4                |
| Vegetariano                      | Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, lombardo e alho francês) e arroz branco             | 703                | 167                  | 3,1                 | 0,5                    | 21,4              | 2,4                   | 8,8                  | 0,2                |
| 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                |
| Sobremesa 3                      | Maçã Golden                                                                                | 263                | 62                   | 0,5                 | 0,1                    | 13,1              | 13,1                  | 0,2                  | 0,0                |
| <b>Sexta</b>                     |                                                                                            | <b>VE<br/>(kJ)</b> | <b>VE<br/>(kcal)</b> | <b>Líp.<br/>(g)</b> | <b>AG Sat.<br/>(g)</b> | <b>HC<br/>(g)</b> | <b>Açúcar<br/>(g)</b> | <b>Prot.<br/>(g)</b> | <b>Sal<br/>(g)</b> |
| Sopa 1                           | Canja com massinha <sup>1,3</sup>                                                          | 541                | 128                  | 2,3                 | 0,6                    | 9,2               | 1,0                   | 17,2                 | 0,6                |
| Sopa 2                           | Creme de cenoura                                                                           | 157                | 37                   | 0,6                 | 0,1                    | 5,5               | 2,4                   | 1,4                  | 0,2                |
| Prato                            | Empadão de atum (puré de batata) com salada de cenoura, nabo e couve roxa <sup>4,7</sup>   | 419                | 100                  | 5,9                 | 0,5                    | 6,4               | 2,0                   | 7,3                  | 0,4                |
| Vegetariano                      | Empadão de tofu (puré de batata) com salada de cenoura, nabo e couve roxa <sup>1,6,8</sup> | 284                | 68                   | 2,9                 | 2,2                    | 5,8               | 1,7                   | 4,0                  | 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                      | 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: <sup>4</sup>Peixes, <sup>7</sup>Leite. 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 20 a 24 de outubro de 2025**  
**Almoço**

|                |                                                                                                              | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                                                              |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de cenoura com coentros                                                                                | 188        | 44           | 0,7         | 0,1            | 7,4       | 3,0           | 1,1          | 0,2        |
| Prato          | Febras de porco estufadas com arroz, salada de alface, pepino e tomate                                       | 583        | 139          | 5,0         | 1,3            | 13,2      | 1,0           | 9,7          | 0,2        |
| Vegetariano    | Arroz de lentilhas, com salada de alface, pepino e tomate                                                    | 414        | 98           | 2,0         | 0,3            | 15,6      | 1,7           | 3,3          | 0,2        |
| 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    | Maçã Golden                                                                                                  | 263        | 62           | 0,5         | 0,1            | 13,1      | 13,1          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |                                                                                                              |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de grão                                                                                                 | 325        | 77           | 1,3         | 0,2            | 12,8      | 1,7           | 2,9          | 0,1        |
| Prato          | Filetes de pescada em cama de legumes com batata assada, salada couve roxa, beterraba e cenoura <sup>4</sup> | 264        | 63           | 1,7         | 0,2            | 5,5       | 1,6           | 5,6          | 0,2        |
| Vegetariano    | Ervilhas estufadas com cenoura, batata, salada couve roxa, beterraba e cenoura                               | 250        | 60           | 1,2         | 0,2            | 7,5       | 2,2           | 2,8          | 0,1        |
| Sobremesa 1    | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                                                             | 531        | 127          | 0,2         | 0,0            | 31,0      | 30,9          | 0,2          | 0,2        |
| Sobremesa 2    | Kiwi                                                                                                         | 253        | 60           | 0,5         | 0,1            | 10,9      | 10,9          | 1,1          | 0,0        |
| Sobremesa 3    | Pera                                                                                                         | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                                              |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de espinafres                                                                                           | 157        | 37           | 0,7         | 0,1            | 5,5       | 2,4           | 1,4          | 0,2        |
| Prato          | Chili de carne de vaca (cenoura, alho francês e curgete) com arroz branco                                    | 572        | 137          | 6,4         | 2,2            | 12,8      | 1,7           | 6,2          | 0,4        |
| Vegetariano    | Chili de feijão vermelho (cenoura, alho francês e curgete) com arroz branco                                  | 711        | 169          | 2,0         | 0,3            | 24,1      | 2,1           | 10,3         | 0,1        |
| Sobremesa 1    | 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    | Laranja                                                                                                      | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                                              |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de brócolos                                                                                             | 193        | 46           | 0,8         | 0,1            | 6,9       | 2,3           | 1,5          | 0,4        |
| Prato          | Salada de corvina com lacinhos, macedónia (cenoura, ervilhas e feijão verde) e ovo <sup>1,3,4</sup>          | 363        | 87           | 3,9         | 0,8            | 3,2       | 1,1           | 8,8          | 0,3        |
| Vegetariano    | Hambúrguer de soja estufado com quinoa e macedónia <sup>1,3,6,7,8,9,10,11</sup>                              | 562        | 134          | 5,1         | 1,4            | 13,7      | 2,9           | 6,5          | 0,7        |
| 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        |
| Sobremesa 3    | Dióspiro                                                                                                     | 274        | 65           | 0,0         | 0,0            | 14,8      | 14,8          | 0,6          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                                              |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de macedónia                                                                                            | 231        | 55           | 1,1         | 0,1            | 7,3       | 2,2           | 2,7          | 0,1        |
| Prato          | Strogonoff de peru com arroz branco e salada de beterraba, nabo e milho                                      | 547        | 130          | 3,0         | 0,5            | 14,8      | 0,4           | 10,4         | 0,2        |
| Vegetariano    | Cogumelos estufados com alho francês, arroz branco e salada de alface, nabo e milho                          | 444        | 106          | 2,8         | 0,4            | 16,8      | 1,2           | 2,5          | 0,1        |
| Sobremesa 1    | Pera                                                                                                         | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Sobremesa 2    | Abacaxi                                                                                                      | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 9,5       | 9,5           | 0,5          | 0,0        |
| Sobremesa 3    | Maçã Starking                                                                                                | 263        | 62           | 0,5         | 0,1            | 13,1      | 13,1          | 0,2          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>4</sup>Peixes, <sup>7</sup>Leite. 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 27 a 31 de outubro de 2025**  
**Almoço**

| <b>Segunda – Dia do Produtor Local</b> |                                                                                                                              | <b>VE<br/>(kJ)</b> | <b>VE<br/>(kcal)</b> | <b>Líp.<br/>(g)</b> | <b>AG Sat.<br/>(g)</b> | <b>HC<br/>(g)</b> | <b>Açúcar<br/>(g)</b> | <b>Prot.<br/>(g)</b> | <b>Sal<br/>(g)</b> |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|---------------------|------------------------|-------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|
| Sopa                                   | Creme de legumes                                                                                                             | 191                | 45                   | 0,7                 | 0,1                    | 7,2               | 2,7                   | 1,4                  | 0,1                |
| Prato                                  | Calamares no forno com massinha de tomate e coentros, salada de couve roxa, couve branca e cenoura <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup> | 349                | 83                   | 3,7                 | 0,5                    | 9,1               | 2,4                   | 2,5                  | 0,4                |
| Vegetariano                            | Soja estufada com massinha de tomate e coentros, salada de couve roxa, couve branca e cenoura <sup>1,6,8,11</sup>            | 251                | 60                   | 2,9                 | 0,4                    | 4,5               | 2,4                   | 2,8                  | 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                            | Banana                                                                                                                       | 441                | 104                  | 0,4                 | 0,1                    | 21,8              | 19,6                  | 1,6                  | 0,0                |
| <b>Terça</b>                           |                                                                                                                              | <b>VE<br/>(kJ)</b> | <b>VE<br/>(kcal)</b> | <b>Líp.<br/>(g)</b> | <b>AG Sat.<br/>(g)</b> | <b>HC<br/>(g)</b> | <b>Açúcar<br/>(g)</b> | <b>Prot.<br/>(g)</b> | <b>Sal<br/>(g)</b> |
| Sopa                                   | Sopa de feijão                                                                                                               | 361                | 86                   | 4,0                 | 0,6                    | 8,8               | 2,3                   | 2,3                  | 0,2                |
| Prato                                  | Arroz de pato com cenoura, salada de alface, tomate e beterraba                                                              | 531                | 126                  | 3,7                 | 0,8                    | 12,6              | 1,2                   | 10,1                 | 0,2                |
| Vegetariano                            | Seitan estufado com cenoura e arroz, salada de alface, tomate e beterraba <sup>1,6</sup>                                     | 433                | 103                  | 2,2                 | 0,3                    | 13,9              | 2,0                   | 6,0                  | 0,3                |
| Sobremesa 1                            | Banana                                                                                                                       | 441                | 104                  | 0,4                 | 0,1                    | 21,8              | 19,6                  | 1,6                  | 0,0                |
| Sobremesa 2                            | Maçã Golden                                                                                                                  | 263                | 62                   | 0,5                 | 0,1                    | 13,1              | 13,1                  | 0,2                  | 0,0                |
| Sobremesa 3                            | Abacaxi                                                                                                                      | 201                | 48                   | 0,2                 | 0,0                    | 9,5               | 9,5                   | 0,5                  | 0,0                |
| <b>Quarta</b>                          |                                                                                                                              | <b>VE<br/>(kJ)</b> | <b>VE<br/>(kcal)</b> | <b>Líp.<br/>(g)</b> | <b>AG Sat.<br/>(g)</b> | <b>HC<br/>(g)</b> | <b>Açúcar<br/>(g)</b> | <b>Prot.<br/>(g)</b> | <b>Sal<br/>(g)</b> |
| Sopa                                   | Creme de alho francês                                                                                                        | 191                | 45                   | 0,7                 | 0,1                    | 7,2               | 2,7                   | 1,4                  | 0,1                |
| Prato                                  | Bacalhau à Brás com salada mista <sup>3,4</sup>                                                                              | 830                | 198                  | 12,1                | 1,5                    | 13,9              | 1,3                   | 7,8                  | 1,1                |
| Vegetariano                            | Tofu assado com batata assada e salada mista <sup>1,6</sup>                                                                  | 637                | 151                  | 2,7                 | 0,3                    | 17,7              | 1,2                   | 13,1                 | 0,1                |
| Sobremesa 1                            | logurte aroma <sup>7</sup>                                                                                                   | 338                | 79                   | 1,8                 | 1,0                    | 11,3              | 11,3                  | 4,3                  | 0,2                |
| Sobremesa 2                            | Kiwi                                                                                                                         | 253                | 60                   | 0,5                 | 0,1                    | 10,9              | 10,9                  | 1,1                  | 0,0                |
| Sobremesa 3                            | Abacaxi                                                                                                                      | 201                | 48                   | 0,2                 | 0,0                    | 9,5               | 9,5                   | 0,5                  | 0,0                |
| <b>Quinta</b>                          |                                                                                                                              | <b>VE<br/>(kJ)</b> | <b>VE<br/>(kcal)</b> | <b>Líp.<br/>(g)</b> | <b>AG Sat.<br/>(g)</b> | <b>HC<br/>(g)</b> | <b>Açúcar<br/>(g)</b> | <b>Prot.<br/>(g)</b> | <b>Sal<br/>(g)</b> |
| Sopa                                   | Sopa de alface                                                                                                               | 160                | 38                   | 0,7                 | 0,1                    | 5,8               | 2,3                   | 1,1                  | 0,3                |
| Prato                                  | Pá de porco no forno com arroz e salada de alface, pimentos e pepino                                                         | 637                | 152                  | 5,4                 | 1,4                    | 15,4              | 0,7                   | 9,8                  | 0,2                |
| Vegetariano                            | Seitan estufado com cenoura, arroz, salada de alface, pimentos e orégãos <sup>1,6</sup>                                      | 525                | 125                  | 2,8                 | 0,4                    | 16,7              | 1,5                   | 7,4                  | 0,3                |
| Sobremesa 1                            | Pera                                                                                                                         | 199                | 47                   | 0,4                 | 0,0                    | 9,4               | 9,4                   | 0,3                  | 0,0                |
| Sobremesa 2                            | Maçã Starking                                                                                                                | 263                | 62                   | 0,5                 | 0,1                    | 13,1              | 13,1                  | 0,2                  | 0,0                |
| Sobremesa 3                            | Uvas                                                                                                                         | 342                | 81                   | 0,5                 | 0,1                    | 18,0              | 18,0                  | 0,3                  | 0,0                |
| <b>Sexta</b>                           |                                                                                                                              | <b>VE<br/>(kJ)</b> | <b>VE<br/>(kcal)</b> | <b>Líp.<br/>(g)</b> | <b>AG Sat.<br/>(g)</b> | <b>HC<br/>(g)</b> | <b>Açúcar<br/>(g)</b> | <b>Prot.<br/>(g)</b> | <b>Sal<br/>(g)</b> |
| Sopa                                   | Sopa de agrião                                                                                                               | 165                | 39                   | 0,8                 | 0,2                    | 5,3               | 1,7                   | 1,8                  | 0,1                |
| Prato                                  | Salada de salmão com massa farfalle, cenoura, ervilhas e feijão verde <sup>1,3,4</sup>                                       | 569                | 137                  | 9,9                 | 1,8                    | 3,6               | 1,2                   | 7,4                  | 0,3                |
| Vegetariano                            | Salada de ervilhas, feijão verde, cenoura e massa farfalle <sup>1,3</sup>                                                    | 271                | 65                   | 3,0                 | 0,5                    | 5,6               | 1,9                   | 2,3                  | 0,3                |
| Sobremesa 1                            | Maçã Starking                                                                                                                | 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                |
| 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: <sup>4</sup>Peixes, <sup>7</sup>Leite. 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