

## CM TAVIRA NOVEMBRO Semana de 3 a 7 de novembro 2025





7 .					4.0				
Segunda,		VE kJ	VE kcal	LÍP.	AG SAT.	HC	AÇÚCAR		
17				g	g	g	9	g	g
Sopa	Creme de couve-flor	267	63	1,2	0,1	9,5	2,6	2,7	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete e salada de alface, pepino e milho <sup>1,6,12</sup>	880	209	7,0	0,6	23,1	1,0	13,0	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos estufados com esparguete e salada de alface, pepino e milho1.3.5.6.7.8.9.10.11	899	214	6,5	1,3	25,4	2,0	10,6	0,6
Sobremesa	Abacaxi/ laranja/ kiwi	217	52	0,3	0,0	9,7	9,7	0,9	0,0
	<								
Terça – Dia do pr	odutor local	VE	VE	LÍP.	AG SAT.	HC	AÇÚCAR	PROT.	SAL
Terça Dia ao pr		kJ	kcal	g	g	g	g	g	g
Sopa	Sopa de legumes	335	79	1,3	0,1	12,2	4,9	2,9	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão, salada mista <sup>4</sup>	1060	251	1,2	0,1	34,6	3,0	23,6	0,5
Vegetariana	Arroz de lentilhas com coentros e salada mista	1504	357	5,8	0,7	56,6	1,4	16,0	0,2
Sobremesa	Laranja/ maçã starking / pera	220	52	0,4	0,0	10,4	10,4	0,6	0,0
Quarta		VE	VE	LÍP.	AG SAT.		AÇÚCAR		
		kJ	kcal	g	g	g	g	9	g
Sopa	Creme de favas	236	56	1,5	0,1	5,5	2,7	3,7	0,1
Prato	Carne de porco à portuguesa com salada de couve roxa, cenoura e couve branca <sup>12</sup>	302	72	1,9	0,6	6,6	1,8	6,3	0,2
Vegetariana	Tofu no forno com batata assada, salada de couve roxa, cenoura e couve branca <sup>1,6</sup>	284	68	2,8	2,3	5,7	1,5	4,1	0,1
Sobremesa	Banana/kiwi/ Pera	330	78	0,5	0,1	15,4	14,5	1,3	0,0
Ouinta		VE	VE	LÍP.	AG SAT.	НС	AÇÚCAR	PROT.	SAL
Quinta,		kJ	kcal	g	g g	g	g	g	g
Sopa	Sopa de feijão-verde	309	73	1,2	0,1	11,6	4,3	2,3	0,1
Prato	Lasanha de atum com salada de cenoura, beterraba e milho <sup>1,4,7</sup>	606	144	6,9	0,6	14,1	1,9	8,7	0,5
Vegetariana	Lasanha de soja com salada de cenoura, beterraba e milho1,6,8,11	403	96	2,1	0,3	7,1	4,1	10,1	0,3
Sobremesa	Gelatina/ maçã golden/ dióspiro	349	83	0,2	0,0	19,3	19,2	0,4	0,1
Sexta.		VE	VE	LÍP.	AG SAT.	НС	AÇÚCAR	PROT.	SAL
Jexia,		kJ	kcal	g	g	g	g	g	g
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	297	70	1,7	0,4	8,9	1,4	3,6	0,5
Prato	Arroz de aves e salada de alface, pepino e nabo	585	139	4,5	1,1	10,6	0,5	13,7	0,2
Vegetariana	Gratinado de legumes e cogumelos com arroz, salada de alface, pepino e nabo	1666	405	7,2	1,1	61,0	8,6	19,7	0,3
Sobremesa	Pera/ laranja/ clementina	207	49	0,3	0,0	9,7	9,7	0,8	0,0

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) 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







## CM TAVIRA NOVEMBRO Semana 10 a 14 de novembro 2025

7 ,					۸.				
Segunda,		VE kJ	VE kcal	LÍP.	AG SAT.	HC g	AÇÚCAR g	PROT.	SA g
17					g				
Sopa	Sopa juliana	387	91	1,6	0,2	13,3	6,4	3,7	0,
Prato	Douradinhos no forno com arroz alegre e salada mista <sup>1,3,4,7,14</sup>	1332	318	10,8	0,7	42,9	2,4	5,3	0,
Vegetariana	Nacos de soja estufados com esparguete e salada mista <sup>6</sup>	1671	397	6,6	0,7	44,6	2,2	33,9	0,
Sobreme <mark>sa</mark>	logurte/ laranja/ abacaxi <sup>7</sup>	214	51	1,0	0,5	7,2	7,2	2,4	0,
Terça,		VE	VE	LÍP.	AG SAT.	НС	AÇÚCAR	PROT.	SA
Terça,		kJ	kcal	g	g	g	g	g	S
Sopa	Creme de alho francês	332	78	1,3	0,1	12,1	4,9	2,9	0,
Prato	Perna de frango no forno com laranja, esparguete e salada de alface, beterraba e cenoura <sup>1</sup>	394	94	2,5	0,4	9,9	3,0	6,8	0,
Vegetariana	Ervilhas estufadas, esparguete e salada de alface, beterraba e cenoura	368	88	2,0	0,3	11,0	2,1	4,1	0
Sobremesa	Pera/kiwi/banana	282	67	0,4	0,1	13,2	12,6	0,9	0
TUV					4.0				
Quarta,		VE	VE	LÍP.	SAT.	HC	AÇÚCAR		
		kJ	kcal	g	g	g	g	g	
Sopa	Creme de brócolos	271	64	1,4	0,1	9,1	2,2	2,7	C
Prato	Salada de grão com bacalhau, cenoura, feijão-verde, brócolos e ovo <sup>3,4</sup>	405	97	3,7	0,7	6,6	1,1	8,3	1
Vegetariana	Caril de grão com batata, cenoura, feijão-verde e brócolos <sup>9,10,11,12</sup>	302	72	2,2	1,4	9,4	1,8	2,5	0
							1		
Sobremesa	Maçã golden/ clementina/ dióspiro	258	61	0,2	0,0	13,4	13,4	0,5	C
Quinta		VE	VE	LÍP.	AG SAT.	НС	AÇÚCAR	PROT.	S
Quilla		kJ	kcal	g	g	g	g	g	
Sopa	Sopa à lavrador (feijão e couve)	416	98	1,2	0,1	15,8	3,3	4,5	C
Prato	Arroz à valenciana (porco e frango) ervilhas, cenoura e feijão-verde	416	100	4,1	1,1	1,9	1,0	12,7	C
Vegetariana	Seitan estufado salteado com ervilhas, cenoura e feijão-verde1,6	335	80	2,7	0,4	4,8	1,7	7,4	C
Sobremesa	Laranja/ maçã golden/ abacaxi	221	52	0,3	0,0	10,4	10,4	0,6	C
Sexta – Dia d	o vegetariano	VE kJ	VE kcal						
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas <sup>1,3</sup>	398	94	1,3	0,1	17.4	1,7	2,8	(
Prato	Legumes à brás com salada de alface, pepino e pimentos <sup>3</sup>	328	79	5,7	1,2	1,8	1,4	4,9	(
Vegetariana	Legumes à brás com salada de alface, pepino e pimentos <sup>3</sup>	328	79	5,7	1,2	1,8	1,4	4,9	(
Sobremesa	Clementina/ pera/ banana	272	64	0,3	0,0	13,3	12,7	0,8	(
	Solitonia, policy Salatio								

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) 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.







## CM TAVIRA NOVEMBRO Semana de 17 a 21 de novembro 2025

7 ,					۸۵				
Segunda		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	SAT.	HC g	AÇÚCAR g	PROT.	SAL g
2002	Cana da macadánia	471	111	2,3	0,1	14,9			0,1
Sopa Prato	Sopa de macedónia Empadão de carne de vaca com salada mista <sup>7</sup>	566	135	2,3 7,7	2,7	9,2	4,6 1,8	5,6 6,9	0,1
Vegetariana	Tofu estufado com esparguete e salada mista <sup>1,5,6,7,8,9,10,11,12</sup>	2544	606	17,7	5,5	77,4	3,6	29,1	0,6
Sobremesa	Laranja/ banana/ pera	257	61	0,3	0,0	12,1	11,6	1,0	0,0
30biemesa	Laranja, banana, pera			-,-	-,-	, -	,-	.,-	-,-
	d	VE	VE	LÍP.	AG	НС	AÇÚCAR	DDOT	SAL
Terça		kJ	kcal	g	SAT.	g g	AÇUCAR g	g g	g
Sopa	Sopa de espinafres	265	63	1,3	0,1	9,3	2,7	2,1	0,2
Prato	Pescada no forno com arroz de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde) <sup>4</sup>	560	133	3,1	0,4	15,9	0,2	9,8	0,3
Vegetariana	Salsichas vegetarianas e arroz de macedónia (ervilha, cenoura e feijão verde)	864	206	5,6	0,8	31,4	4,6	5,0	0,2
Sobremesa	Banana/ maçã starking/ kiwi	305	72	0,5	0,1	14,5	14,0	0,9	0,0
.0									
O Laurd au		VE	VE	LÍP.	AG	НС	AÇÚCAR	PROT.	SAL
Quarta		kJ	kcal	g	SAT.	g	g	g	g
Sopa	Creme de cenoura	288	67	1,1	0,1	11,4	4,6	1,7	0,2
Prato	Feijoada de porco (lombardo, cenoura, e alho francês e massa) <sup>1,3</sup>	1458	349	13,1	3,2	28,4	0,4	29,0	0,4
Vegetariana	Feijoada vegetariana <sup>1,3</sup> (lombardo, cenoura e alho francês)	536	127	5,4	0,8	14,3	3,3	3,6	0,2
Sobremesa	Maçã golden/ clementina/ melão	211	50	0,3	0,1	10,3	10,3	0,5	0,0
							1		
Quinta		VE	VE	LÍP.	AG SAT.	HC	AÇÚCAR		
		kJ	kcal	g	g	g	g	g	g
Sopa	Canja de massinha	338	80	1,4	0,1	12,5	5,4	2,5	0,1
Prato	Creme de legumes Salmão á Brás salada alface, pepino e cenoura <sup>4</sup>	875	208	5,3	0,7	19,1	3,3	18,1	0,8
	Lentilhas estufadas com cenoura, batata cozida, salada de alface, pepino e	0/0	200	0,0	0,7	17,1	3,3	10,1	0,0
Vegetariana	cenoura	1320	313	5,5	0,7	44,8	4,9	16,1	0,3
Sobremesa	Maçã golden/ clementina/ melão	211	50	0,3	0,1	10,3	10,3	0,5	0,0
Covta		VE	VE	LÍP.	AG SAT.	НС	AÇÚCAR	PROT.	SAL
Sexta,		kJ	kcal	g	g g	g	g	g	g
Sopa	Creme de lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	404	95	1,3	0,1	15,8	3,2	4,0	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz de tomate, salada de milho, couve roxa e	608	144	3,1	0,5	20,2	1,4	8,0	0,2
	couve branca	570	127	0.7	0.4	20.4	1.4	7.0	0.0
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de tomate, salada de milho, couve roxa e couve branca <sup>1,6</sup>	579	137	2,7	0,4	20,4	1,6	7,0	0,2
Sobremesa	Pera/ laranja/ banana	257	61	0.3	0,0	12,1	11.6	1.0	0,0
20010111030	i Gia/ idianja/ banana			-,-	-,-	. =, .			-/-

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) 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.







## CM TAVIRA NOVEMBRO Semana 24 a 28 novembro 2025

Sopa   Creme de couve-lombarda   770   82   20   0.1   20.0   12.7   12.9   0.0   12.0   12.7   12.9   0.0   12.0   12.7   12.9   0.0   12.0   12.7   12.9   0.0   12.0	Segunda,		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT.	SAL g	
Proto   Colomares no forno com arrox e salada mistal   2347,914   1182   282   81   10, 9   37,3   1,5   18,0 0   10   10   10   10   10   10   10	Sopa	Creme de couve-lombarda	770	182	2,0		20,0	12,7	12,9	0,1	
Sobremesa   Maçà starking/ laranja/ pera   220   52   0.4   0.0   10.4   10.4   0.6   0.5   0.5		Calamares no forno com arroz e salada mista <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup>	1182	282	6,1	0,9	37,3	1,5	18,0	0,6	
Sobremesa   Maçà starking/ laranja/ pera   220   52   0.4   0.0   10.4   10.4   0.6   0.5   0.5	Vegetariana	Tofu estufado com legumes, arroz e salada mista <sup>6</sup>	1751	419	18,3	3,9	35,3	3,4	24,1	0,2	
Sopa		Maçã starking/ laranja/ pera	220	52	0,4	0,0	10,4	10,4	0,6	0,0	
Prato   Rancho de porco (grão, cenoura, lombardo, curgete e massa)   138   425   19,9   5,5   29,0   3,6   28,7   0   Vegetariana   Sobremesa   Sobr	Terça - Dia do	a dieta mediterrânea				SAT.				SAL g	
Vegetariana   Sobremesa   So	Sopa	Sopa de nabiças	346	81	1,5	0,1	12,3	5,3	2,9	0,1	
Sobremesa   Pera/kiwi/ clementina   225   53   0.4   0.0   10.5   10.5   0.7   0   0	Prato	Rancho de porco (grão, cenoura, lombardo, curgete e massa) <sup>1,3</sup>	1781	425	19,9	5,5	29,0	3,6	28,7	0,4	
VE   VE   LIP.   AG   HC   ACUCAR   PROT.   Sopa   Sopa   Creme de brócolos   Filete de fogonero com ervas no forno com batata, cenoura, feijão-verde e couve-flor   Filete de fogonero com ervas no forno com batata, cenoura, feijão-verde e couve-flor   Sopa   Nacos de soja com batata, cenoura e couve-flor (ervilhas, feijão-verde e couve-cenoura)   Lasanha de atima com salada de alface, beterraba e couve branca!   VE   VE   LIP.   AG   HC   ACUCAR   PROT.   Sopa   Nacos de agrião   Arroz de pato com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca!   Lasanha de soja com salada de alface, beterraba   Lasanha de soja com salada de alface, lasanha de soja com salada de alface,	Vegetariana	Grão estufado com cenoura, lombardo, curgete e massa	1501	357	8,1	1,0	50,3	4,6	14,9	0,2	
Sopa   Creme de brócolos   Filete de fogonero com ervas no forno com batata, cenoura, feijão-verde e couve-flor   Filete de fogonero com ervas no forno com batata, cenoura, feijão-verde e couve-flor   Sopa   So	Sobremesa	Pera/ kiwi/ clementina	225	53	0,4	0,0	10,5	10,5	0,7	0,0	
Sopa   Creme de brócolos   395   94   1,6   0,2   99   2,4   8,9   0   1,0	Ou and a		VE	VE	LÍP.		НС	ACÚCAR	PROT.	SAL	
Prato   Filete de fogonero com ervas no forno com batata, cenoura, feijão-verde e couve-flor flor4   Nacos de soja com batata, cenoura e couve-flor (ervilhas, feijão-verde e cenoura)1.6.8.11   Nacos de soja com batata, cenoura e couve-flor (ervilhas, feijão-verde e cenoura)1.6.8.11   Nacos de soja com batata, cenoura e couve-flor (ervilhas, feijão-verde e cenoura)1.6.8.11   Nacos de soja com batata, cenoura e couve-flor (ervilhas, feijão-verde e cenoura)1.6.8.11   Nacos de soja com batata, cenoura e couve-flor (ervilhas, feijão-verde e couve-flor (ervilhas,	Quaria		kJ		g		g			g	
Prato flor4  Vegetariana Sobremesa logurte/ Maça Golden/ Abacaxi   338 79 1.8 1.0 11,3 11.3 4,3 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Sopa	Creme de brócolos	395	94	1,6	0,2	9,9	2,4	8,9	0,2	
Vegetariana cenoura]],68,11         338         79         1,8         1,0         11,3         11,3         4,3         0           Quinta         VE VE LIP. AG LIP. AG ACIUCAR PROT. Sopa         Vegetariana Arroz de pato com salada de cenoura, milho e tomate         346         81         1,5         0,1         12,3         5,3         2,9         0           Prato         Arroz de pato com salada de cenoura, milho e tomate         1781         425         19,9         5,5         29,0         3,6         28,7         0           Vegetariana Sobremesa         Laranja/ pera/ banana         VE VE LIP. AG HC ACCUR PROT. Solada de cenoura, milho e tomate         1501         357         8,1         1,0         50,3         4,6         14,9         0           Sexta         VE VE LIP. AG HC ACCUR PROT. Solada de cenoura, milho e tomate         VE VE LIP. AG HC ACCUR PROT. Solada de cenoura, milho e tomate         VE VE LIP. AG HC ACCUR PROT. Solada de cenoura, milho e tomate         VE VE LIP. AG HC ACCUR PROT. Solada de cenoura, milho e tomate         1501         357         8,1         1,0         50,3         4,6         14,9         0         0         9         9         9         9         9         9	Prato		269	64	1,7	0,3	6,4	1,4	5,0	0,4	
VE   VE   LÍP.   AG   GRAF   PROT.   SAT.   PROT.   SAT.   PROT.   SAT.   PROT.   SAT.   PROT.   SAT.   PROT.   SAT.   PROT.	Vegetariana		307	74	3,7	0,5	4,2	2,3	4,1	0,2	
Quinta         VE VE LIP. kold         SAT. HC ACUCAR PROT. SI.           Sopa         Sopa de agrião         346 81 1.5 0.1 12.3 5.3 2.9 0           Prato         Arroz de pato com salada de cenoura, milho e tomate         1781 425 19.9 5.5 29.0 3.6 28.7 0           Vegetariana         Estufadinho de seitan com arroz, salada de cenoura, milho e tomate         1501 357 8.1 1.0 50.3 4.6 14.9 0           Sobremesa         Laranja/ pera/ banana         257 61 0.3 0.0 12.1 11.6 1.0 0           Sexta         VE VE LÍP. AGG KAT. RROT. SAT. HC         ACÚCAR PROT. SAT. HC           KJ kcal g         g         g         g           Sopa         Creme de ervilhas         395 94 1.6 0.2 9.9 2.4 8.9 0           Prato         Lasanha de atum com salada de alface, beterraba e couve branca <sup>1.4</sup> 420 101 7.0 0.5 3.8 1.5 8.2 0           Vegetariana         Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca <sup>1.4,8,11</sup> 403 96 2.1 0.3 7.1 4.1 10.1 0	Sobremesa	logurte/ Maça Golden/ Abacaxi	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2	
Sopa Sopa de agrião 346 81 1,5 0,1 12,3 5,3 2,9 0 Prato Arroz de pato com salada de cenoura, milho e tomate 1781 425 19,9 5,5 29,0 3,6 28,7 0 Vegetariana Estufadinho de seitan com arroz, salada de cenoura, milho e tomate 1501 357 8,1 1,0 50,3 4,6 14,9 0 Sobremesa Laranja/ pera/ banana 257 61 0,3 0,0 12,1 11,6 1,0 0  Sexta VE VE LÍP. AG HC AÇÚCAR PROT. SA Laranja/ pera/ banana 395 94 1,6 0,2 9,9 2,4 8,9 0 Prato Lasanha de atum com salada de alface, beterraba e couve branca <sup>1,4</sup> 420 101 7,0 0,5 3,8 1,5 8,2 0 Vegetariana Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca <sup>1,4</sup> 403 96 2,1 0,3 7,1 4,1 10,1 0	O vinda		VE	VE	LÍP.		НС	AÇÚCAR	PROT.	SAL	
Prato Arroz de pato com salada de cenoura, milho e tomate  Vegetariana Estufadinho de seitan com arroz, salada de cenoura, milho e tomate  Sobremesa Laranja/ pera/ banana  Sexta  VE VE LÍP. AG HC ACÚCAR PROT. SAT. HC AC	Quinia		kJ	kcal	g		g	g	g	g	
Vegetariana Estufadinho de seitan com arroz, salada de cenoura, milho e tomate  1501 357 8,1 1,0 50,3 4,6 14,9 0 Sobremesa Laranja/ pera/ banana  VE VE LÍP. AG SAT G G G G G G G G G G G G G G G G G G G	Sopa	Sopa de agrião	346	81	1,5	0,1	12,3	5,3	2,9	0,1	
Sobremesa         Laranja/ pera/ banana         257         61         0.3         0.0         12,1         11,6         1,0         0           Sexta         VE VE LÍP. SAT. GRAT. GAGE PROT. SAT. GRAT.	Prato	Arroz de pato com salada de cenoura, milho e tomate	1781	425	19,9	5,5	29,0	3,6	28,7	0,4	
VE   VE   LÍP.   AG   SAT   G   SAT   G   G   SAT   G   G   SAT   G   G   G   SAT   G   G   G   SAT   G   G   G   G   SAT   G   G   G   G   G   G   G   G   G	Vegetariana	Estufadinho de seitan com arroz, salada de cenoura, milho e tomate	1501	357	8,1	1,0	50,3	4,6	14,9	0,2	
Sopa         Creme de ervilhas         395         94         1,6         0,2         9,9         2,4         8,9         0           Prato         Lasanha de atum com salada de alface, beterraba e couve branca <sup>1,4</sup> 420         101         7,0         0,5         3,8         1,5         8,2         0           Vegetariana         Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca <sup>1,6,8,11</sup> 403         96         2,1         0,3         7,1         4,1         10,1         0	Sobremesa	Laranja/ pera/ banana	257	61	0,3	0,0	12,1	11,6	1,0	0,0	
Sopa         Creme de ervilhas         395         94         1,6         0,2         9,9         2,4         8,9         0           Prato         Lasanha de atum com salada de alface, beterraba e couve branca <sup>1,4</sup> 420         101         7,0         0,5         3,8         1,5         8,2         0           Vegetariana         Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca <sup>1,6,8,11</sup> 403         96         2,1         0,3         7,1         4,1         10,1         0											
Sopa Creme de ervilhas  Prato Lasanha de atum com salada de alface, beterraba e couve branca <sup>1,6</sup> 8,11  Vegetariana Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca <sup>1,6,8,11</sup> 403 96 2,1 0,3 7,1 4,1 10,1 0	Sovta		VE	VE	LÍP.	AG	НС	AÇÚCAR	PROT.	SAL	
Prato Lasanha de atum com salada de alface, beterraba e couve branca <sup>1,4</sup> 420 101 7,0 0,5 3,8 1,5 8,2 0 Vegetariana Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca <sup>1,6,8,11</sup> 403 96 2,1 0,3 7,1 4,1 10,1 0	Sexid		kJ	kcal	g		g	9	g	g	
Vegetariana Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca <sup>1,6,8,11</sup> 403 96 2,1 0,3 7,1 4,1 10,1 0	Sopa	Creme de ervilhas	395	94	1,6	0,2	9,9	2,4	8,9	0,2	
vegeranana Lasarina de soja com salada de dirace, bererraba e cobve branca	Prato	Lasanha de atum com salada de alface, beterraba e couve branca <sup>1,4</sup>	420	101	7,0	0,5	3,8	1,5	8,2	0,6	
Sobremesa Clementina/ banana/ kiwi 292 69 0,4 0,1 13,8 13,3 1,1 0	Vegetariana	Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca <sup>1,6,8,11</sup>	403	96	2,1	0,3	7,1	4,1	10,1	0,3	
	Sobremesa	Clementina/ banana/ kiwi	292	69	0,4	0,1	13,8	13,3	1,1	0,0	

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) 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.