



CM TAVIRA
NOVEMBRO

Semana de 3 a 7 de novembro 2025

município
tavira



Segunda,

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL 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 ^{1,6,12}	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 milho ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	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 produtor local

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL 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 ⁴	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 starting / pera	220	52	0,4	0,0	10,4	10,4	0,6	0,0



Quarta

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL 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 ¹²	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 ^{1,6}	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

Quinta,

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL 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 ^{1,4,7}	606	144	6,9	0,6	14,1	1,9	8,7	0,5
Vegetariana	Lasanha de soja com salada de cenoura, beterraba e milho ^{1,6,8,11}	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 kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Caldo verde ¹	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.

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.



município
tavira



CM TAVIRA
NOVEMBRO
Semana 10 a 14 de novembro 2025

Segunda,

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa juliana	387	91	1,6	0,2	13,3	6,4	3,7	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz alegre e salada mista ^{1,3,4,7,14}	1332	318	10,8	0,7	42,9	2,4	5,3	0,2
Vegetariana	Nacos de soja estufados com esparguete e salada mista ⁶	1671	397	6,6	0,7	44,6	2,2	33,9	0,2
Sobremesa	logurte/ laranja/ abacaxi ⁷	214	51	1,0	0,5	7,2	7,2	2,4	0,1

Terça,

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Crème de alho francês	332	78	1,3	0,1	12,1	4,9	2,9	0,1
Prato	Perna de frango no forno com laranja, esparguete e salada de alface, beterraba e cenoura ¹	394	94	2,5	0,4	9,9	3,0	6,8	0,2
Vegetariana	Ervilhas estufadas, esparguete e salada de alface, beterraba e cenoura ¹	368	88	2,0	0,3	11,0	2,1	4,1	0,2
Sobremesa	Pera/kiwi/banana	282	67	0,4	0,1	13,2	12,6	0,9	0,0

Quarta,

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Crème de brócolos	271	64	1,4	0,1	9,1	2,2	2,7	0,1
Prato	Salada de grão com bacalhau, cenoura, feijão-verde, brócolos e ovo ^{3,4}	405	97	3,7	0,7	6,6	1,1	8,3	1,1
Vegetariana	Caril de grão com batata, cenoura, feijão-verde e brócolos ^{9,10,11,12}	302	72	2,2	1,4	9,4	1,8	2,5	0,3
Sobremesa	Maçã golden/ clementina/ dióspiro	258	61	0,2	0,0	13,4	13,4	0,5	0,0

Quinta

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa à lavrador (feijão e couve)	416	98	1,2	0,1	15,8	3,3	4,5	0,1
Prato	Arroz à valenciana (porco e frango) ervilhas, cenoura e feijão-verde	416	100	4,1	1,1	1,9	1,0	12,7	0,3
Vegetariana	Seitan estufado salteado com ervilhas, cenoura e feijão-verde ^{1,6}	335	80	2,7	0,4	4,8	1,7	7,4	0,3
Sobremesa	Laranja/ maçã golden/ abacaxi	221	52	0,3	0,0	10,4	10,4	0,6	0,0

Sexta – Dia do vegetariano

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas ^{1,3}	398	94	1,3	0,1	17,4	1,7	2,8	0,1
Prato	Legumes à brás com salada de alface, pepino e pimentos ³	328	79	5,7	1,2	1,8	1,4	4,9	0,2
Vegetariana	Legumes à brás com salada de alface, pepino e pimentos ³	328	79	5,7	1,2	1,8	1,4	4,9	0,2
Sobremesa	Clementina/ pera/ banana	272	64	0,3	0,0	13,3	12,7	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.

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.



município
tavira



CM TAVIRA
NOVEMBRO
Semana de 17 a 21 de novembro 2025

Segunda

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa de macedónia	471	111	2,3	0,1	14,9	4,6	5,6	0,1
Prato	Empadão de carne de vaca com salada mista ⁷	566	135	7,7	2,7	9,2	1,8	6,9	0,4
Vegetariana	Tofu estufado com esparguete e salada mista ^{1,5,6,7,8,9,10,11,12}	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

Terça

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL 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) ⁴	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

Quarta

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL 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) ^{1,3}	1458	349	13,1	3,2	28,4	0,4	29,0	0,4
Vegetariana	Feijoada vegetariana ^{1,3} (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

Quinta

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Canja de massinha Creme de legumes	338	80	1,4	0,1	12,5	5,4	2,5	0,1
Prato	Salmão á Brás salada alface, pepino e cenoura ⁴	875	208	5,3	0,7	19,1	3,3	18,1	0,8
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, batata cozida, salada de alface, pepino e 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

Sexta,

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,10,11}	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 couve branca	608	144	3,1	0,5	20,2	1,4	8,0	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de tomate, salada de milho, couve roxa e couve branca ^{1,6}	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

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.

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.



município
tavira



CM TAVIRA
NOVEMBRO
Semana 24 a 28 novembro 2025

Segunda,

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de couve-lombarda	770	182	2,0	0,1	20,0	12,7	12,9	0,1
Prato	Calamares no forno com arroz e salada mista ^{1,2,3,4,7,9,14}	1182	282	6,1	0,9	37,3	1,5	18,0	0,6
Vegetariana	Tofu estufado com legumes, arroz e salada mista ⁶	1751	419	18,3	3,9	35,3	3,4	24,1	0,2
Sobremesa	Maçã starking/ laranja/ pera	220	52	0,4	0,0	10,4	10,4	0,6	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 nabiças	346	81	1,5	0,1	12,3	5,3	2,9	0,1
Prato	Rancho de porco (grão, cenoura, lombardo, curgete e massa) ^{1,3}	1781	425	19,9	5,5	29,0	3,6	28,7	0,4
Vegetariana	Grão estufado com cenoura, lombardo, curgete e massa	1501	357	8,1	1,0	50,3	4,6	14,9	0,2
Sobremesa	Pera/ kiwi/ clementina	225	53	0,4	0,0	10,5	10,5	0,7	0,0



Quarta

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de brócolos	395	94	1,6	0,2	9,9	2,4	8,9	0,2
Prato	Filete de fogaño com ervas no forno com batata, cenoura, feijão-verde e couve-flor ⁴	269	64	1,7	0,3	6,4	1,4	5,0	0,4
Vegetariana	Nacos de soja com batata, cenoura e couve-flor (ervilhas, feijão-verde e cenoura) ^{1,6,8,11}	307	74	3,7	0,5	4,2	2,3	4,1	0,2
Sobremesa	logurte/ Maça Golden/ Abacaxi	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2

Quinta

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa de agrião	346	81	1,5	0,1	12,3	5,3	2,9	0,1
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
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
Sobremesa	Laranja/ pera/ banana	257	61	0,3	0,0	12,1	11,6	1,0	0,0

Sexta

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de ervilhas	395	94	1,6	0,2	9,9	2,4	8,9	0,2
Prato	Lasanha de atum com salada de alface, beterraba e couve branca ^{1,4}	420	101	7,0	0,5	3,8	1,5	8,2	0,6
Vegetariana	Lasanha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca ^{1,6,8,11}	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.

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.