

C.M. TAVIRA

Semana de 5 a 9 de janeiro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana	145	34	0,6	0,1	5,0	2,4	1,4	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz, salada de milho, alface e cenoura ^{1,2,3,4,7,14}	896	213	5,5	0,8	33,1	0,6	7,1	0,5
Vegetariana	Seitan estufado com arroz, salada de milho, alface e cenoura ^{1,6}	779	185	3,7	0,6	27,7	0,9	9,2	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Abacaxi	217	52	0,3	0,0	9,7	9,7	0,9	0,0
Sobremesa	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	Crema de brócolos	196	47	1,0	0,2	6,6	1,6	2,0	0,1
Prato	Feijoadade porco (cenoura, lombardo, curgete e massa) ¹	335	80	4,1	1,1	2,7	1,2	7,3	0,3
Vegetariana	Feijoadade vegetariana (feijão, cenoura, lombardo, curgete e massa) ¹	296	71	2,2	0,3	7,3	1,9	3,8	0,3
Sobremesa	Abacaxi	217	52	0,3	0,0	9,7	9,7	0,9	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	191	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Bacalhau com todos (feijão-verde, cenoura, ervilhas e batata) e ovo ^{3,4}	378	90	3,3	0,7	6,4	1,2	7,7	1,0
Vegetariana	Beringela estufada com legumes, batata assada e salada de alface e pepino	215	51	1,6	0,2	6,3	1,8	1,9	0,1
Sobremesa	Iogurte ⁷	228	54	1,8	1,0	5,0	5,0	4,2	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão	314	75	1,4	0,2	10,9	2,3	3,1	0,3
Prato	Arroz de aves com cenoura e salada alface, tomate e beterraba	440	105	2,4	0,4	12,2	1,6	7,9	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes e cogumelos, arroz e salada mista	382	91	2,1	0,3	13,7	1,5	3,1	0,2
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	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	Crema de lombardo	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Massinha de atum com tomate, salada de couve roxa, milho e cenoura ^{1,3,4}	478	114	6,0	1,9	6,4	1,6	7,5	0,1
Vegetariana	Massinha de cogumelos com salada de alface ^{1,3,4}	538	128	4,4	1,7	15,5	1,8	4,8	0,3
Sobremesa	Maçã	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

C.M. TAVIRA

Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com alho francês, curgete e cenoura com puré de batata ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	362	86	4,0	0,3	7,3	2,0	4,7	0,4
Vegetariana	Tofu estufado com alho francês e puré de batata ^{1,6,8}	324	77	3,5	2,7	6,2	1,2	4,8	0,1
Sobremesa	Maçã Golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	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 repolho e feijão branco	163	38	0,6	0,1	5,8	2,3	1,5	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com massa de tomate, salada de couve roxa, beterraba e cenoura ^{1,4}	367	87	2,2	0,3	8,6	2,1	7,3	0,2
Vegetariana	Grão estufado com curgete, puré de batata, salada de couve roxa, beterraba e cenoura ^{6,8}	261	62	1,7	0,2	8,1	2,2	2,6	0,2
Sobremesa	Laranja	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã golden	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Abacaxi	217	52	0,3	0,0	9,7	9,7	0,9	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de vegetais	164	39	0,6	0,1	5,9	2,4	1,4	0,1
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango), cenoura, ervilhas e feijão-verde	525	125	3,5	0,9	10,3	0,9	12,2	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas, cenoura e feijão-verde ^{1,6,8,11}	501	119	2,8	0,4	18,1	1,6	4,0	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,5	0,0	21,7	19,7	1,6	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	164	39	0,7	0,1	6,0	2,6	1,2	0,1
Prato	Massinha de perca com pimentos e coentros com salada de alface, beterraba e pepino ^{1,4}	304	73	2,5	0,4	2,7	1,2	8,8	0,3
Vegetariana	Bolonesa de soja com salada de alface, beterraba e pepino ^{1,6,8,11}	639	152	2,9	0,4	14,8	4,9	14,0	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	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	Crepe de cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Jardineira de frango (ervilhas, cenouras, batata e feijão-verde)	478	114	6,0	1,9	6,4	1,6	7,5	0,1
Vegetariana	Caril de grão com legumes e batata ^{9,10,11}	538	128	4,4	1,7	15,5	1,8	4,8	0,3
Sobremesa	Maçã Starking	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sobremesa	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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



C.M. TAVIRA

Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês	248	59	3,0	0,5	5,6	1,7	1,7	0,1
Prato	Calamares no forno com arroz de tomate e salada mista ^{1,2,3,4,7,9,14}	597	141	2,6	0,4	20,9	0,8	7,8	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de tomate e salada mista ^{1,3,6,7,9,10}	619	148	4,9	1,0	15,2	2,0	8,1	0,6
Sobremesa	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	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 nabijas	165	39	0,7	0,1	5,9	2,5	1,3	0,1
Prato	Frango assado com couscous de ervilhas, cenoura e milho ¹	628	149	3,7	0,6	16,4	1,2	11,5	0,2
Vegetariana	Couscous de ervilhas, cenoura e milho com açafrão ¹	569	136	3,0	0,4	18,6	1,6	5,8	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Iogurte ⁷	228	54	1,8	1,0	5,0	5,0	4,2	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta

		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}	306	72	0,9	0,1	11,9	2,5	3,1	0,1
Prato	Salmão à brás com salada de alface, tomate e pimentos ^{3,4}	1101	264	18,9	2,7	14,0	0,8	9,0	0,4
Vegetariana	Alho francês à brás com salada de alface, tomate e pimentos ³	322	77	5,5	1,1	2,0	1,6	4,7	0,2
Sobremesa	Iogurte ⁷	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e cenoura	158	37	0,6	0,1	6,0	2,7	1,2	0,1
Prato	Rancho de peru (grão, cenoura, lombardo, curgete) e arroz branco	423	100	2,1	0,3	11,4	1,2	8,1	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, cenoura, lombardo e curgete) e arroz branco	461	110	2,5	0,4	16,7	1,5	3,7	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sobremesa	Kiwi	282	67	0,4	0,1	13,2	12,6	0,9	0,0

Sexta - Dia do prato vegetariano

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	193	45	0,8	0,1	6,9	2,3	1,6	0,3
Prato	Lasanha de soja com cenoura e curgete e salada de couve roxa, beterraba e nabo ^{1,6,8,11}	356	85	1,7	0,3	6,6	4,0	8,6	0,2
Vegetariana	Lasanha de soja com cenoura e curgete e salada de couve roxa, beterraba e nabo ^{1,6,8,11}	356	85	1,7	0,3	6,6	4,0	8,6	0,2
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sobremesa2	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Abacaxi	217	52	0,3	0,0	9,7	9,7	0,9	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

C.M. TAVIRA

Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros	188	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Arroz de pato com cenoura, salada de alface, pimentos e pepino	532	126	3,8	0,9	12,4	1,0	10,2	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura, salada de alface, pimentos e pepino ^{1,6,8,11}	461	110	2,6	0,4	16,4	1,4	3,8	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja com massinha ¹	380	90	1,8	0,5	4,6	0,7	13,5	0,6
	Creme de abóbora	195	46	1,0	0,2	7,4	1,4	1,2	0,2
Prato	Bacalhau com natas, salada de cenoura, beterraba e milho ^{4,7}	482	115	3,8	1,3	13,0	1,5	6,4	1,0
Vegetariana	Seitan de cebolada com batata, com salada de beterraba, cenoura e milho ^{1,6}	455	108	2,4	0,4	14,5	1,6	6,1	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	152	36	0,6	0,1	5,2	2,2	1,5	0,2
Prato	Chili de carne de vaca, com alho francês, curgete e cenoura com arroz branco	622	148	6,0	2,0	14,8	1,8	7,5	0,3
Vegetariana	Chili vegetariano com alho francês, curgete e cenoura com arroz branco	567	135	2,1	0,3	20,0	2,1	6,7	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	165	39	0,6	0,1	5,8	2,2	1,4	0,3
Prato	Pescada no forno com batata e legumes ⁴	351	83	2,5	0,3	7,0	0,9	7,8	0,2
Vegetariana	Massinha de feijão com legumes e salada mista ¹	562	134	2,6	0,3	18,7	1,5	6,7	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sobremesa	Pera	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de favas	219	52	0,9	0,1	7,2	1,7	2,7	0,1
Prato	Febras de porco estufadas com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas)	575	137	4,8	1,7	13,2	0,5	9,6	0,4
Vegetariana	Nacos de soja estufados com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas) ^{1,6,8,11}	619	147	3,8	0,5	20,6	1,7	5,6	0,2
Sobremesa	Pera	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Kiwi	282	67	0,4	0,1	13,2	12,6	0,9	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