



C.M. TAVIRA
REFEITÓRIO
Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	144	34	0,5	0,1	5,1	2,3	1,2	0,3
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete e salada de alface, milho e cenoura ^{1,6,12}	829	197	6,5	0,5	22,0	1,3	12,1	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de alface, milho e cenoura ^{1,6,8,11}	872	207	3,6	0,5	24,8	4,6	15,8	0,2
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
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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 legumes	147	35	0,7	0,1	5,0	1,8	1,3	0,1
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura, feijão verde e feijão-frade ⁴	362	86	2,2	0,3	8,1	1,2	7,6	0,3
Vegetariana	Salada de feijão frade com legumes e batata	620	147	2,3	0,4	22,3	2,2	7,3	0,1
Sobremesa	logurte ⁷	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,5	0,0	21,7	19,7	1,6	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	143	34	0,5	0,1	4,7	2,4	1,6	0,3
Prato	Carne de porco assada com arroz, salada de beterraba, nabo e couve roxa	506	121	4,0	1,0	12,7	1,7	7,5	0,2
Vegetariana	Tofu no forno com arroz, salada de beterraba, milho e couve roxa ^{1,6}	515	122	3,6	2,6	16,2	1,3	5,4	0,1
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	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 feijão verde	191	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com salada de alface, couve branca e tomate ^{1,3,4,7}	510	122	7,7	0,8	5,5	1,2	9,6	0,5
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, couve branca e tomate ^{1,6,8,11}	487	116	4,2	2,0	14,5	1,8	4,0	0,4
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	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta-Feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de favas	189	45	0,8	0,1	6,0	1,7	2,4	0,1
Prato	Empadão de carne de vaca com salada mista ⁷	459	110	5,0	1,7	10,4	1,9	5,1	0,3
Vegetariana	Seitan estufado com puré de batata e salada mista ^{1,6,8}	320	76	2,2	0,3	8,0	1,8	5,5	0,2
Sobremesa	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	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



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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



C.M. TAVIRA
REFEITÓRIO
Semana de 9 a 13 de fevereiro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana	132	31	0,6	0,1	4,3	1,6	1,4	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e salada mista ^{1,2,3,4,7,14}	624	149	4,7	0,7	19,6	0,9	6,0	0,5
Vegetariana	Nacos de soja estufados com arroz de ervilhas e salada mista ^{1,6,8,11}	556	133	4,1	0,6	17,2	1,8	5,1	0,2
Sobremesa	Maçã starking	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	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça-Feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês	184	44	0,7	0,1	6,7	2,5	1,4	0,3
Prato	Frango assado com couscous de macedónia (cenoura, ervilhas e feijão verde) e açafraão ¹	321	77	2,7	0,5	3,4	1,5	8,6	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com couscous de macedónia ¹	369	88	2,1	0,3	10,8	2,0	4,3	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	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	Creme de brócolos	138	33	0,7	0,1	4,5	1,6	1,4	0,2
Prato	Salada de bacalhau com todos (cenoura, grão, ervilhas batata, feijão-verde e ovo) ^{3,4}	382	91	3,0	0,6	7,2	1,2	7,5	0,9
Vegetariana	Caril de grão com batata e cenoura ^{9,10,11,12}	333	79	2,1	1,5	11,1	1,9	2,8	0,2
Sobremesa	Gelatina	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2
Sobremesa	Laranja do algarve	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 à lavrador	207	49	0,6	0,1	7,0	2,2	2,4	0,3
Prato	Arroz de aves e cenoura com salada de alface, beterraba e couve roxa	520	124	5,3	1,1	11,4	1,7	6,9	0,2
Vegetariana	Seitan estufado salteado com legumes, arroz e salada de alface, beterraba e couve roxa ^{1,6}	345	82	2,0	0,3	9,7	2,0	5,4	0,2
Sobremesa	Laranja do algarve	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
Sobremesa	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	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	135	31	0,6	0,0	4,6	1,8	1,1	0,1
Prato	Bolonhesa de soja, salada tomate, alface e pimentos ^{1,6,8,11}	534	127	3,1	0,5	7,9	4,7	14,4	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja, salada tomate, alface e pimentos ^{1,6,8,11}	534	127	3,1	0,5	7,9	4,7	14,4	0,2
Sobremesa	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 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



CM. TAVIRA
REFEITÓRIO
Semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa macedónia	229	54	1,0	0,1	8,7	0,8	1,8	0,2
Prato	Lasanha de carne de vaca (puré) e salada mista ⁷	565	135	6,1	2,0	13,0	1,9	6,2	0,3
Vegetariana	Lasanha de legumes e salada mista ^{6,8}	270	64	1,6	0,2	9,2	2,0	2,3	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça -Carnaval

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Sobremesa									
Sobremesa									

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	157	37	0,6	0,1	5,5	2,4	1,4	0,2
Prato	Feijoada de porco (lombardo, cenoura, alho francês e massa) ¹	318	76	3,4	0,8	6,3	1,4	6,5	0,3
Vegetariana	Feijoada vegetariana ¹	451	107	2,1	0,3	12,6	2,1	6,1	0,4
Sobremesa	Maçã golden	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	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	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	136	32	0,5	0,1	4,7	2,3	1,2	0,2
Prato	Solhão frito com arroz de macedónia (ervilhas, feijão-verde e cenoura) ^{1,4}	782	186	6,2	0,8	22,4	0,2	9,3	0,2
Vegetariana	Curgete salteada com cogumelos e arroz de macedónia	372	88	2,6	0,4	13,1	0,8	2,3	0,1
Sobremesa	logurte ⁷	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Sobremesa	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

Sexta - Dia do Produtor local

		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}	159	38	0,6	0,1	5,6	2,3	1,4	0,3
Prato	Perna de frango assada no forno com batata assada e salada de alface, milho e cenoura	535	127	3,3	0,5	15,5	1,0	8,0	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com batata assada, milho e cenoura ^{1,6}	581	138	3,2	0,5	18,4	1,2	7,9	0,3
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
Sobremesa	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: ¹Cereais que contêm glúten, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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



C.M. TAVIRA
REFEITÓRIO
Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-lombarda	132	31	0,6	0,1	4,3	1,6	1,4	0,2
Prato	Calamares no forno com arroz de tomate e salada mista ^{1,2,3,4,7,9,14}	552	131	4,0	0,5	19,7	2,3	3,2	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz de tomate e salada mista ^{1,3,6,7,8,9,10}	571	136	4,4	1,3	17,3	2,5	5,6	0,7
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
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça-Feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	140	33	0,7	0,1	4,4	1,7	1,3	0,1
Prato	Jardineira de peru com ervilhas, cenoura e feijão verde	325	77	1,9	0,3	6,1	1,5	7,9	0,2
Vegetariana	Jardineira vegetariana com ervilhas, cenoura e feijão verde	280	67	1,6	0,2	7,8	1,9	3,2	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã golden	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 alho francês	136	32	0,5	0,1	4,7	2,3	1,2	0,2
Prato	Massinha de salmão com coentros, salada de alface, pepino e milho ^{1,4}	860	205	11,8	2,2	14,8	1,1	9,5	0,1
Vegetariana	Massinha de feijão com legumes, salada de alface, pepino e milho ¹	564	134	2,3	0,4	19,2	2,3	6,9	0,2
Sobremesa	Gelatina	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de vegetais	140	33	0,5	0,1	4,9	2,3	1,2	0,3
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, cenoura, ervilhas e feijão verde)	509	121	3,7	1,0	9,5	1,0	11,8	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas, cenoura e feijão verde ^{1,6,8,11}	507	120	2,4	0,4	19,4	1,7	3,9	0,3
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Sobremesa	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sobremesa	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	133	31	0,5	0,1	4,5	2,3	1,1	0,2
Sopa	Canja com massinha ¹	541	128	2,3	0,6	9,2	1,0	17,2	0,6
Prato	Bacalhau à Brás com salada de alface, pepino e cenoura ^{3,4}	945	226	14,1	1,7	15,8	0,9	8,3	1,0
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, batata cozida, salada de alface, pepino e cenoura ^{1,6,8,11}	298	71	1,8	0,3	9,8	1,8	2,8	0,3
Sobremesa	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sobremesa	Maçã satrking	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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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