

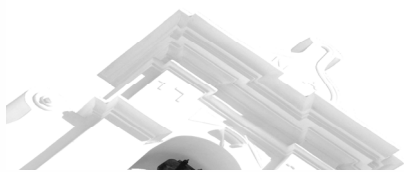
C.M. TAVIRA
REFEITÓRIO
Semana de 1 a 5 de junho de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes	164	39	0,6	0,1	5,9	2,4	1,3	0,3
Prato	Peito de peru estufado com cogumelos, arroz branco, salada de alface, milho e couve branca	524	124	2,5	0,4	16,7	0,9	8,1	0,2
Vegetariana	Tofu aos cubos estufado com cogumelos com arroz de cenoura ^{1,6}	345	82	3,3	2,6	7,9	1,1	4,6	0,1
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã Golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça - Dia Vegetariano									
Sopa	Creme de curgete	335	79	1,3	0,1	12,2	4,9	2,9	0,1
Prato	Lasanha de soja, salada de tomate, pepino e couve roxa ^{1,3,6,8,10,11}	508	121	2,7	0,4	8,8	4,8	12,9	0,2
Vegetariana	Lasanha de soja, salada de tomate, pepino e couve roxa ^{1,3,6,8,10,11}	508	121	2,7	0,4	8,8	4,8	12,9	0,2
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde ¹	218	52	1,3	0,3	6,5	1,0	2,6	0,4
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde e couve bruxelas ⁴	1534	365	13,2	3,1	29,3	2,5	7,8	0,4
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura, batata cozida e couve bruxelas	1451	344	7,7	0,9	52,2	3,6	0,4	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	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta - FERIADO									
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Sobremesa									
Sobremesa									
Sexta									
Sopa	Creme de favas	189	45	0,8	0,1	6,0	1,7	2,4	0,1
Prato	Arroz à valenciana (porco e frango) ervilhas, feijão verde e cenoura ^{6,7,10}	553	132	4,0	0,9	14,1	1,3	8,7	0,3
Vegetariana	Gratinado de legumes com arroz ⁶	416	100	3,6	0,5	15,4	1,2	2,5	0,3
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
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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
REFEITÓRIO
Semana de 8 a 12 de junho de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	143	34	0,5	0,1	4,7	2,4	1,6	0,3
Prato	Bolonesa de carne de vaca com salada mista ^{1,6,10,12}	598	144	9,9	3,4	5,0	1,6	7,9	0,6
Vegetariana	Bolonesa de soja com salada mista ^{1,6,8,10,11}	364	88	4,9	0,7	5,2	2,0	4,3	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Maçã Golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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	Sopa de lombardo	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Bacalhau com natas, salada de alface, beterraba e alface ^{4,7}	355	85	3,5	1,2	6,8	1,6	5,9	1,0
Vegetariana	Alho francês à brás com salada de beterraba e cenoura ³	333	79	1,8	0,3	9,8	1,9	3,7	0,1
Sobremesa	logurte ⁷	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Sobremesa	Laranja/Melão	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta - Feriado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
--	--	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Quinta - Dia do Produtor Local

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	196	47	1,0	0,2	6,6	1,6	2,0	0,1
Prato	Arroz de pato com salada de couve branca, cenoura e beterraba	475	113	3,2	0,7	11,3	1,5	9,0	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de soja com arroz, couve branca, cenoura e beterraba ^{1,3,6,7,8,9,10}	531	126	4,0	1,2	16,1	2,7	5,1	0,8
Sobremesa	Laranja do Algarve	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

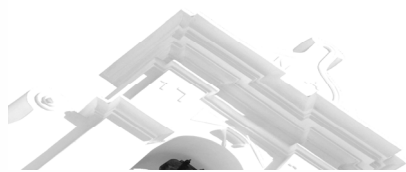


Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho e feijão branco	302	72	1,1	0,2	10,3	2,2	3,2	0,3
Prato	Fogonero no forno com batata assada e grão, salada de couve roxa, beterraba e pepino ⁴	282	67	1,6	0,2	7,1	1,6	5,1	0,4
Vegetariana	Grão estufado com curgete, batata assada, salada de couve roxa, beterraba e pepino	276	66	1,8	0,3	8,7	2,0	2,7	0,2
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sobremesa	Maçã Golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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



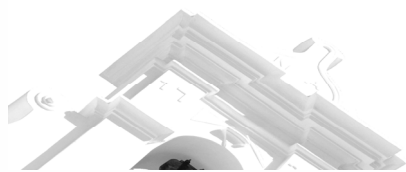
C.M. TAVIRA
REFEITÓRIO
Semana de 15 a 19 de junho de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa juliana	145	34	0,6	0,1	5,0	2,4	1,4	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e salada mista ^{1,2,3,4,6,7,8,9,14}	754	180	6,5	0,5	23,4	1,3	2,8	0,1
Vegetariana	Nacos de soja estufados com arroz de ervilhas e salada mista ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12,14}	1021	242	4,0	0,6	26,1	1,6	21,7	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã starking	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
Terça									
Sopa	Creme de alho francês	163	39	0,6	0,1	5,9	2,4	1,4	0,1
Prato	Frango assado, esparguete, salada de alface, couve roxa e cenoura ^{1,6,10}	486	115	3,1	0,5	10,6	1,8	10,2	0,2
Vegetariana	Ervilhas estufadas com esparguete, salada de alface ^{1,6,10}	424	101	2,5	0,4	15,6	1,5	3,0	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta - Dia da dieta Mediterrânea									
Sopa	Canja com massinha ^{1,6,10}	541	128	2,3	0,6	9,2	1,0	17,2	0,6
Sopa 2	Creme de legumes	164	39	0,6	0,1	5,9	2,4	1,3	0,3
Prato	Salada de bacalhau com batata, feijão frade, cenoura, feijão verde e ovo ^{3,4}	401	95	3,4	0,7	7,4	1,1	8,0	1,1
Vegetariana	Salada de feijão frade, cenoura, batata e feijão verde	649	154	2,4	0,5	23,3	2,3	7,6	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
Sobremesa	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora	296	69	1,1	0,1	12,5	3,7	1,9	0,1
Prato	Strogonoff de peru com cogumelos e massa fusilli, salada de alface, tomate e pepino ^{1,6,7,10}	486	116	4,5	1,5	8,7	1,3	9,7	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com cogumelos e cenoura, fusilli, salada de alface, tomate e pepino ^{1,6,10}	351	84	3,4	2,6	7,5	1,5	5,0	0,1
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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
Sexta									
Sopa	Creme de grão	242	57	1,0	0,1	8,3	2,0	2,5	0,3
Prato	Arroz de atum, salada de nabo, beterraba e milho ⁴	806	192	8,7	0,7	20,8	1,1	10,7	0,5
Vegetariana	Arroz de lentilhas, salada de nabo, beterraba e milho ^{1,6,8,11}	660	157	3,2	0,5	25,9	1,4	4,8	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sobremesa	Maçã Golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



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

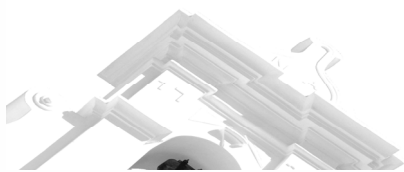


CM. TAVIRA
REFEITÓRIO
Semana de 22 a 26 de junho de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa macedónia	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Calamares no forno com arroz de tomate, salada de alface, pepino e tomate ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	633	151	4,8	0,6	22,6	1,9	3,5	0,4
Vegetariana	Soja estufada com arroz de tomate, salada de alface, pepino e tomate ^{1,6,8,11}	470	112	4,2	3,3	12,4	0,8	5,7	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura	188	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Feijoada de porco (lombardo, cenoura e alho francês e massa) ^{1,6,10}	592	141	4,3	1,0	14,2	1,4	10,1	0,2
Vegetariana	Feijoada vegetariana	1796	426	6,2	0,9	65,1	4,0	0,4	0,3
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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
Quarta - FERIADO									
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Sobremesa									
Sobremesa									
Quinta									
Sopa	Sopa de agrião	151	36	0,6	0,1	5,2	2,2	1,4	0,2
Prato	Filete de pescada no forno com batata assada, cenoura e salada de tomate pepino e beterraba ⁴	283	67	1,8	0,3	6,1	1,7	5,9	0,2
Vegetariana	Grão estufado com cenoura, batata assada e feijão verde	291	69	2,3	0,3	9,4	2,1	1,7	0,2
Sobremesa	logurte ⁷	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Frango estufado com couscous de macedónia (cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{1,3,6,10}	455	108	3,1	0,5	11,4	1,6	8,4	0,3
Vegetariana	Seitan com couscous de macedónia (ervilha, cenoura e feijão verde) ^{1,3,6,10}	481	114	3,0	0,5	13,5	1,8	8,0	0,3
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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
REFEITÓRIO
Semana de 29 a 30 junho de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres	217	52	1,1	0,1	7,6	2,2	1,8	0,3
Prato	Bolonhesa de atum com salada de beterraba, tomate e couve roxa ^{1,4,6,10}	569	136	7,8	0,6	9,3	1,8	9,8	0,5
Vegetariana	Tofu estufado com esparguete, salada de alface, pepino e tomate ^{1,6,10}	360	86	3,4	2,6	8,0	1,9	5,1	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de agridão	151	36	0,6	0,1	5,2	2,2	1,4	0,2
Prato	Perna de frango assada com batata e salada mista	759	180	6,3	0,9	21,0	0,2	9,3	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja com batata e salada mista ^{1,3,6,7,8,9,10}	509	121	4,9	1,5	12,7	2,3	5,5	0,8
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	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: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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