



Município de Tavira

- 01 a 02 de outubro de 2026 -

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	148	35	0,5	0,1	5,2	2,4	1,2	0,3
Prato	Perna de frango estufada com couscous de macedónia com salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,6,10}	413	98	2,9	0,5	10,3	1,5	7,6	0,2
Vegetariano	Salada de grão com couscous de macedónia com salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,6,10}	461	110	3,1	0,5	15,5	1,7	4,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	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 espinafres	217	52	1,1	0,1	7,6	2,2	1,8	0,3
Prato	Arroz de atum com salada de beterraba, nabo e milho ⁴	679	162	7,1	0,6	17,8	1,5	8,9	0,5
Vegetariano	Feijão estufado com legumes e arroz com salada de beterraba, nabo e milho	650	155	2,2	0,3	26,0	1,7	5,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	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



município
tavira



Município de Tavira

- 06 a 09 de outubro de 2026 -

Terça		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	Hambúrguer de aves com esparguete, salada de cenoura, milho e pepino ^{1,3,6,10,12}	845	201	6,6	0,6	22,5	1,4	12,2	0,2
Vegetariano	Tofu estufado com esparguete, salada de cenoura, milho e pepino ^{1,3,6,10}	546	130	4,5	3,2	15,3	1,3	6,4	0,1
Sobremesa	Fruta época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	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 espinafres com feijão branco	171	41	0,9	0,1	5,5	1,4	1,8	0,2
Prato	Salmão à brás, salada de alface, milho e tomate ⁴	1258	301	19,9	2,9	20,1	0,7	9,9	0,4
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e quinoa, salada de alface, milho e tomate ^{1,6,8,11}	588	140	3,5	0,5	20,8	2,1	4,9	0,3
Sobremesa	Fruta época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Quinta – Dia da Dieta Mediterrânea		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de vegetais	151	36	0,6	0,1	5,1	2,2	1,4	0,3
Prato	Rancho de peru (curgete, lombardo e cenoura) com arroz	474	113	3,9	0,9	11,5	1,1	7,2	0,3
Vegetariano	Rancho vegetariano (curgete, lombardo, grão e cenoura) com arroz	431	103	2,3	0,3	15,6	1,5	3,5	0,3
Sobremesa	Fruta época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	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 alho francês	163	39	0,6	0,1	5,9	2,4	1,4	0,1
Prato	Bolonhesa de cavala com salada de alface, beterraba e pimentos ^{1,3,4,6,10}	539	128	5,3	0,8	9,5	1,8	9,9	0,7
Vegetariano	Bolonhesa de soja com salada de alface, beterraba e pimentos ^{1,3,5,6,8,10,11,12}	634	151	2,8	0,4	14,8	5,0	13,7	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	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



Município de Tavira

- 12 a 16 de outubro de 2026 -

Segunda – Dia Vegetariano		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-lombarda	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Bolonhesa de soja, salada tomate, pepino e pimentos ^{1,3,5,6,8,10,11,12}	735	174	3,4	0,5	16,9	5,3	16,0	0,1
Vegetariano	Bolonhesa de soja, salada tomate, pepino e pimentos ^{1,3,5,6,8,10,11,12}	735	174	3,4	0,5	16,9	5,3	16,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiça	132	32	0,4	0,1	4,3	1,6	1,4	0,2
Prato	Perna de frango assada no forno com arroz de ervilhas, milho e cenoura	759	180	4,2	0,7	23,7	0,8	10,6	0,2
Vegetariano	Legumes no forno com arroz de ervilhas, milho e cenoura	414	98	2,2	0,3	15,4	1,5	2,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,8,11}	195	46	0,9	0,2	7,1	1,6	1,6	0,2
Prato	Saladinha de perca (feijão verde, ervilhas, cenoura e batata) e ovo ^{3,4}	381	91	3,3	0,7	5,3	1,1	8,7	0,2
Vegetariano	Saladinha vegetariana (feijão verde, ervilhas, cenoura e batata)	301	72	2,4	0,4	8,8	1,9	2,3	0,2
Sobremesa	logurte aroma ⁷	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	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	153	36	0,6	0,1	5,3	2,1	1,5	0,2
Prato	Feijoada à brasileira com porco (cenoura, lombardo e alho francês) e arroz branco	581	138	3,8	0,9	16,0	1,1	9,1	0,2
Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, lombardo e alho francês) e arroz branco	681	160	2,4	0,3	26,0	1,2	7,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 1	Canja com massinha ^{1,3,6,10}	541	128	2,3	0,6	9,2	1,0	17,2	0,6
Sopa 2	Creme de cenoura	188	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Empadão de atum (puré de batata) salada de cenoura, nabo e couve roxa ^{4,7,12}	544	130	10,0	2,1	4,6	2,2	8,3	0,6
Vegetariano	Empadão de tofu (puré de batata) salada de cenoura, nabo e couve roxa ^{1,6,7,12}	366	88	5,7	4,0	4,2	2,0	4,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	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



município
tavira



Município de Tavira

- 19 a 23 de outubro de 2026 -

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	Febras de porco estufadas com arroz, salada de alface, pepino e tomate	590	141	5,1	1,3	13,5	1,0	9,8	0,2
Vegetariano	Arroz de lentilhas e salada de alface, pepino e tomate ^{1,6,8,11}	503	120	2,5	0,4	19,4	1,5	3,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão	205	49	0,8	0,1	7,3	2,1	1,8	0,3
Prato	Filetes de pescada em cama de legumes com batata assada, salada couve roxa, beterraba e cenoura ⁴	248	59	1,5	0,2	5,3	1,8	5,1	0,3
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, batata, salada couve roxa, beterraba e cenoura	222	53	1,5	0,2	4,9	2,4	2,8	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	217	52	1,1	0,1	7,6	2,2	1,8	0,3
Prato	Chili de carne de vaca (cenoura, alho francês e curgete) com arroz branco ^{1,6,12}	621	148	6,0	2,0	14,8	1,8	7,5	0,3
Vegetariano	Chili de feijão vermelho (cenoura, alho francês e curgete) com arroz branco	567	135	2,1	0,3	20,0	2,1	6,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	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 brócolos	196	47	1,0	0,2	6,6	1,6	2,0	0,1
Prato	Salada de corvina com lacinhos, macedónia (cenoura, ervilhas e feijão verde) e ovo ^{1,3,4}	531	126	5,7	1,2	6,6	0,7	12,5	0,3
Vegetariano	Hambúrguer de soja estufados com quinoa e macedónia ^{1,3,6,7,8,9,10,11}	702	167	6,9	1,9	17,7	2,9	7,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	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 macedónia	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Strogonoff de peru com arroz branco e salada de beterraba, nabo e milho ⁷	613	146	4,2	1,4	17,8	1,1	8,3	0,2
Vegetariano	Cogumelos estufados com alho francês e arroz branco e salada de alface, nabo e milho	582	138	3,0	0,5	23,4	1,0	3,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	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



município
tavira



Município de Tavira

- 26 a 30 de outubro de 2026 -

Segunda – Dia do Produtor Local		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	151	36	0,6	0,1	5,1	2,2	1,4	0,3
Prato	Calamares no forno com massinha de tomate e coentros, salada de couve roxa, couve branca e cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,14}	487	116	4,0	0,5	15,5	2,8	3,6	0,4
Vegetariano	Soja estufada com massinha de tomate e coentros, salada de couve roxa, couve branca e cenoura ^{1,3,6,8,10,11}	418	100	3,5	0,5	10,9	2,7	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão	344	82	3,6	0,5	9,3	1,5	2,2	0,2
Prato	Arroz de pato com cenoura, salada de alface, tomate e beterraba	474	113	3,2	0,7	11,4	1,6	8,9	0,2
Vegetariano	Seitan estufado com cenoura e arroz, salada de alface, tomate e beterraba ^{1,6}	433	103	2,2	0,3	14,0	2,0	5,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês	163	39	0,6	0,1	5,9	2,4	1,4	0,1
Prato	Bacalhau à Brás com salada mista ^{3,4}	962	230	14,2	1,7	15,9	1,1	9,0	1,3
Vegetariano	Tofu assado com batata assada e salada mista ^{1,6}	327	78	3,5	2,9	6,3	1,2	4,6	0,1
Sobremesa	logurte aroma ⁷	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	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 alface	155	37	0,6	0,1	5,6	2,0	1,3	0,2
Prato	Pá de porco no forno com arroz e salada de alface, pimentos e pepino	636	152	5,4	1,4	15,5	0,8	9,7	0,2
Vegetariano	Seitan estufado com cenoura, arroz, salada de alface, pimentos e orégãos ^{1,6}	524	125	2,8	0,4	16,7	1,6	7,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	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 agrião	151	36	0,6	0,1	5,2	2,2	1,4	0,2
Prato	Salada de salmão com massa penne, cenoura, ervilhas e feijão verde ^{1,3,4,6,10}	611	147	10,9	2,0	3,1	1,3	8,0	0,2
Vegetariano	Salada de ervilhas, feijão verde, cenoura e massa penne ^{1,3,6,10}	285	68	2,2	0,3	6,0	1,8	3,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	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