



Município de Tavira

-14 a 18 de setembro de 2026 -

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de coentros	188	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca) com salada de couve roxa, cenoura e milho ^{1,6,10,12}	737	176	8,0	2,6	16,7	2,1	8,1	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de couve roxa, cenoura e milho ^{1,3,5,6,8,10,11,12}	781	185	3,2	0,5	22,3	4,7	14,0	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 verde	148	35	0,5	0,1	5,2	2,4	1,2	0,3
Prato	Bacalhau espiritual com salada de alface, beterraba e nabo ^{1,3,4,7}	457	109	5,1	1,9	9,6	1,9	5,5	0,8
Vegetariana	Beringela estufada com legumes com batata assada, salada de alface, beterraba e nabo	191	46	1,3	0,2	6,1	2,2	1,3	0,1
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	Sopa de espinafres	217	52	1,1	0,1	7,6	2,2	1,8	0,3
Prato	Arroz de aves com ervilhas, cenoura e feijão verde	536	128	4,9	1,1	12,3	1,4	7,6	0,3
Vegetariana	Arroz de lentilhas com alho francês, ervilhas, cenoura e feijão verde ^{1,6,8,11}	461	110	2,1	0,3	16,9	1,6	4,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Quinta – Dia Vegetariano

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
Prato	Lasanha de soja com alface, tomate e pimentos ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	714	171	7,0	2,4	14,0	4,2	12,6	0,3
Vegetariana	Lasanha de soja com alface, tomate e pimentos ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	714	171	7,0	2,4	14,0	4,2	12,6	0,3
Sobremesa	logurte de aromas 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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de favas	171	41	0,6	0,1	5,5	2,0	2,1	0,2
Prato	Rancho (porco), lombardo, cenoura, curgete, grão e massa ^{1,3,6,10}	337	81	3,7	0,9	4,0	1,2	7,0	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, massa, lombardo, curgete e cenoura) ^{1,3,6,10}	300	72	2,9	0,4	7,1	1,7	3,1	0,5
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 de Tavira

- 21 a 25 de setembro de 2026 -

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	152	36	0,6	0,1	5,5	2,3	1,3	0,3
Prato	Massinha de corvina (tomate e coentros) e salada de alface, cenoura e pimentos ^{1,3,4,6,10}	446	106	2,9	0,5	10,2	1,7	9,1	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com quinoa e salada de alface, cenoura e pimentos ^{1,6,8,11}	506	121	3,9	0,5	12,0	2,2	8,5	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 legumes	151	36	0,6	0,1	5,1	2,2	1,4	0,3
Prato	Peito de peru estufado com cogumelos com arroz branco, salada de beterraba, pepino e milho	538	127	2,5	0,4	17,3	1,1	8,1	0,2
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes com arroz branco, salada de beterraba, pepino e milho	415	99	1,7	0,3	15,3	1,8	3,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Quarta - Dia do Produtor Local		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 abóbora	135	32	0,6	0,1	4,6	1,9	1,0	0,1
Prato	Pescada à Brás com salada de couve roxa, cenoura e couve branca ^{3,4}	794	190	11,3	1,4	12,9	1,3	8,3	0,4
Vegetariana	Salsichas de tofu com batata assada, salada de couve roxa, cenoura e couve branca ^{1,6}	297	71	3,0	2,4	5,9	1,5	4,3	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	Creme de ervilhas	165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
Prato	Arroz à valenciana (porco, 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 de ervilhas, feijão verde e cenoura ^{6,8}	291	70	2,3	1,3	10,2	1,6	2,2	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	Caldo verde ¹	143	34	0,5	0,1	4,7	2,4	1,6	0,3
Prato	Empadão (puré de batata) de atum com salada de alface, pepino e tomate ^{4,7,12}	603	145	11,6	2,5	4,4	1,8	9,3	0,6
Vegetariana	Empadão (puré de batata) de soja com salada de alface, pepino e tomate ^{1,5,6,7,8,11,12}	660	158	6,7	2,6	9,1	5,1	13,0	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

- 28 a 30 de setembro de 2026 -

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde	148	35	0,5	0,1	5,2	2,4	1,2	0,3
Prato	Douradinhos com arroz, salada de alface, milho e nabo ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	940	223	5,8	0,9	34,8	0,4	7,3	0,5
Vegetariana	Nacos de soja com arroz, salada de alface, milho e nabo ^{1,6,8,11}	930	221	6,2	0,9	32,8	1,2	7,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Terça – Dia da Dieta Mediterrânica

		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	Feijoada de porco com curgete, lombardo, cenoura e massa ^{1,3,6,10}	422	101	3,5	0,9	11,2	1,7	7,4	0,3
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão, curgete, lombardo, cenoura e massa) ^{1,3,6,10}	569	135	2,2	0,4	18,2	2,4	7,1	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 abóbora	135	32	0,6	0,1	4,6	1,9	1,0	0,1
Prato	Solhã frito com arroz de grelos com salada de couve roxa, beterraba e cenoura ^{1,4,5,6}	457	108	2,2	0,3	14,8	1,9	6,3	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de grelos, salada de couve roxa, beterraba e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	478	114	3,6	0,8	12,0	2,7	6,0	0,4
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

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