



Município de Tavira

- 02 a 06 de novembro de 2026 -

Segunda

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Crepe de couve-flor	152	36	0,6	0,1	5,5	2,3	1,3	0,3
Prato	Almôndegas de aves com esparguete e salada de alface, pepino e milho ^{1,6,10,12}	735	175	6,6	0,5	20,1	1,5	8,0	0,5
Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos estufados com esparguete e salada de alface, pepino e milho ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	742	176	5,3	1,1	21,2	2,2	8,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	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 legumes	151	36	0,6	0,1	5,1	2,2	1,4	0,3
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão, salada mista ^{1,4}	783	186	3,6	0,5	26,8	0,6	10,8	0,1
Vegetariano	Arroz de lentilhas com coentros e salada mista ^{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

Quarta

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Crepe de favas	171	41	0,6	0,1	5,5	2,0	2,1	0,2
Prato	Carne de porco à portuguesa com salada de couve roxa, cenoura e couve branca ¹²	369	88	3,5	0,9	6,8	1,8	6,6	0,2
Vegetariano	Tofu no forno com batata assada, salada de couve roxa, cenoura e couve branca ^{1,6}	327	78	3,5	2,9	6,3	1,2	4,6	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 feijão-verde	148	35	0,5	0,1	5,2	2,4	1,2	0,3
Prato	Lasanha de atum com salada de cenoura, beterraba e milho ^{1,4,7}	606	144	6,9	0,6	14,1	1,9	8,7	0,5
Vegetariano	Lasanha de soja com salada de cenoura, beterraba e milho ^{1,5,6,7,8,11,12}	649	154	2,7	0,5	18,8	4,3	11,3	0,2
Sobremesa 1	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
Sobremesa 2	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	Arroz de aves e salada de alface, pepino e nabo	592	141	5,9	1,3	13,3	1,1	8,2	0,3
Vegetariano	Gratinado de legumes e cogumelos com arroz, salada de alface, pepino e nabo ⁶	353	85	3,0	0,4	13,1	1,5	2,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremçoço, (14) Moluscos. 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.



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 alegre e salada cenoura, nabo e pepino ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	527	125	3,9	0,6	16,7	1,4	5,0	0,5
Vegetariano	Nacos de soja estufados com esparguete e salada cenoura, nabo e pepino ^{1,3,6,7,8,9,10}	552	131	4,8	1,4	14,6	2,9	5,9	0,8
Sobremesa 1	Iogurte ⁷	321	76	2,0	1,3	11,0	11,0	3,5	0,1
Sobremesa 2	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	Creme de alho francês	163	39	0,6	0,1	5,9	2,4	1,4	0,1
Prato	Perna de frango no forno com laranja, esparguete e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,6,10}	446	106	2,9	0,5	11,2	3,1	7,7	0,2
Vegetariano	Ervilhas estufadas, esparguete e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,6,10}	324	77	1,6	0,3	9,9	2,3	3,5	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 brócolos	196	47	1,0	0,2	6,6	1,6	2,0	0,1
Prato	Salada de grão com bacalhau, cenoura, feijão-verde, brócolos e ovo ^{3,4}	382	91	4,3	0,9	3,1	1,1	9,2	1,3
Vegetariano	Caril de grão com batata, cenoura, feijão-verde e brócolos ^{9,10,11,12}	363	87	3,5	1,5	9,8	1,8	2,8	0,2
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 à lavrador (feijão e couve)	245	59	2,5	0,4	6,4	2,0	1,7	0,3
Prato	Arroz à valenciana (porco e frango) ervilhas, cenoura e feijão-verde	553	132	4,0	0,9	14,1	1,3	8,7	0,3
Vegetariano	Seitan salteado com ervilhas, cenoura e feijão-verde e arroz ^{1,6}	350	84	3,1	0,5	4,5	1,8	7,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Sexta – Dia Vegetariano

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas ^{1,6,10}	327	77	0,8	0,2	14,1	2,2	2,6	0,2
Prato	Legumes à Brás com salada de alface, pepino e pimentos ³	333	79	1,8	0,3	9,8	1,9	3,7	0,1
Vegetariana	Legumes à Brás com salada de alface, pepino e pimentos ³	333	79	1,8	0,3	9,8	1,9	3,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. 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.



Município de Tavira

- 16 a 20 de novembro de 2026 -

município
tavira



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	Empadão de carne de vaca com salada alface, tomate e milho ^{7,12}	666	159	8,5	3,2	17,5	2,4	2,6	0,3
Vegetariano	Tofu estufado com esparguete e salada alface, tomate e milho ^{1,6,10}	547	130	4,5	3,2	15,3	1,3	6,4	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 espinafres	217	52	1,1	0,1	7,6	2,2	1,8	0,3
Prato	Pescada no forno com arroz de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ⁴	542	129	3,4	0,5	13,2	0,6	10,7	0,3
Vegetariano	Salsichas vegetarianas e arroz de macedónia (ervilha, cenoura e feijão verde) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1067	257	18,0	1,8	13,7	0,6	9,0	1,2
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 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}	422	101	3,5	0,9	11,2	1,7	7,4	0,3
Vegetariano	Feijoada vegetariana (lombardo, cenoura e alho francês) e massa ^{1,6,10}	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

Quinta

		VE kJ	VE kcal	LÍP. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa 1	Canja de massinha ^{1,6,10}	541	128	2,3	0,6	9,2	1,0	17,2	0,6
Sopa 2	Creme de legumes	151	36	0,6	0,1	5,1	2,2	1,4	0,3
Prato	Salmão à Brás salada alface, pepino e cenoura ^{3,4}	1145	274	19,7	2,9	14,6	0,8	9,2	0,4
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, batata cozida, salada de alface, pepino e cenoura ^{1,6,8,11}	328	78	2,0	0,3	10,8	1,6	3,0	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	Creme de lentilhas ^{1,6,10,11}	195	46	0,9	0,2	7,1	1,6	1,6	0,2
Prato	Perna de frango assada com arroz de tomate, salada de milho, couve roxa e couve branca	583	138	3,0	0,5	19,3	1,5	7,6	0,2
Vegetariano	Seitan estufado com arroz de tomate, salada de milho, couve roxa e couve branca ^{1,6}	443	105	2,3	0,3	14,0	1,9	6,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremçoço, (14) Moluscos. 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.



Município de Tavira

- 23 a 27 de novembro de 2026 -

município
tavira



Segunda

		VE kJ	VE kcal	Líp. g	AG SAT. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Crema de couve-lombarda	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Calamares no forno com arroz e salada couve roxa, couve branca e cenoura ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	585	139	4,2	0,6	20,8	2,3	3,5	0,4
Vegetariano	Tofu estufado com legumes, arroz e salada couve roxa, couve branca e cenoura ^{1,6}	326	78	2,5	2,0	8,9	1,7	4,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	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 nabijas	132	32	0,4	0,1	4,3	1,6	1,4	0,2
Prato	Rancho de peru (grão, cenoura, lombardo, curgete e massa) ^{1,6,10}	394	94	4,4	1,0	5,0	1,2	7,7	0,4
Vegetariano	Grão estufado com cenoura, lombardo, curgete e massa ^{1,6,10}	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

Quarta

		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	Filete de fegonero com ervas no forno com batata, cenoura, feijão-verde e couve-flor ⁴	266	63	1,7	0,3	6,3	1,4	4,9	0,4
Vegetariano	Nacos de soja com batata, cenoura e couve-flor (ervilhas, feijão-verde e cenoura) ^{1,3,6,7,8,9,10}	400	95	3,4	1,0	10,2	2,3	4,6	0,6
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 agrião	151	36	0,6	0,1	5,2	2,2	1,4	0,2
Prato	Arroz de pato com salada de cenoura, milho e tomate	642	152	3,9	0,9	18,6	1,2	10,1	0,3
Vegetariano	Estufadinho de seitan com arroz, salada de cenoura, milho e tomate ^{1,6}	713	169	3,4	0,5	25,6	1,4	8,3	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	Crema de ervilhas	176	42	0,6	0,1	5,9	2,2	1,9	0,2
Prato	Massinha de atum com salada de alface, beterraba e couve branca ^{1,4,6,10}	498	119	6,7	0,5	8,3	2,1	8,6	0,5
Vegetariano	Massinha de soja com salada de alface, beterraba e couve branca ^{1,5,6,8,11,12}	497	118	2,1	0,3	11,7	4,4	10,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremçoço, (14) Moluscos. 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.



município
tavira



Município de Tavira

- 30 de novembro de 2026 -

Segunda

		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	Hambúrguer de aves com esparguete, salada de alface, cenoura e beterraba ^{1,6,10,12}	551	131	5,0	0,4	11,3	2,1	9,6	0,3
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas, salada de alface, cenoura e beterraba ^{1,6,8,10,11}	455	108	2,6	0,4	15,3	2,2	4,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. 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.