

C. M. SANTARÉM  
 Restaurante  
 Semana de 08 a 12 de setembro de 2025



Segunda

Sopa  
 Prato  
 Ovolactovegetariana  
 Salada  
 Sobremesa

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

Terça

Sopa  
 Prato  
 Ovolactovegetariana  
 Salada  
 Sobremesa

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

Quarta

Sopa  
 Prato  
 Ovolactovegetariana  
 Salada  
 Sobremesa

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

Quinta

Sopa  
 Prato  
 Ovolactovegetariana  
 Salada  
 Sobremesa

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

Sexta

Sopa Creme de cenoura<sup>7,12</sup>  
 Prato Hamburger de aves com arroz de cenoura  
 Ovolactovegetariana Hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura  
 Salada Alface, cebola e tomate  
 Sobremesa Fruta da época (mínimo 3 variedades)

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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