

C. M. SANTARÉM

Restaurante

Semana de 15 a 19 de setembro de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	384	91	2,2	0,3	13,5	1,6	2,8	0,3
Prato	Bolonhesa de atum aromatizada c/ salsa ^{1,3,4}	1428	340	14,1	2,1	35,9	2,0	16,4	1,2
Ovolactovegetariana	Tofu assado c/ legumes aromatizados c/ oregãos e esparguete ^{1,3,6,10,12}	1429	340	10,8	2,2	43,5	2,4	14,9	0,8
Salada	Alface, pepino e tomate	20	5	0,1	0,0	0,6	0,5	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 brócolos e cenoura c/ hortelã ^{7,12}	324	77	2,1	0,3	11,7	1,5	3,0	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	1398	331	4,4	0,8	39,6	0,6	32,4	0,4
Ovolactovegetariana	Empadão (arroz) lentilhas ^{1,6,8,10,11,12}	1618	385	5,9	0,9	68,7	2,0	15,4	0,2
Salada	Cenoura e couve roxa	23	5	0,0	0,0	0,9	0,5	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 curgete ^{7,12}	341	81	2,2	0,4	12,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata, grão, bacalhau e ovo) ^{3,12}	981	232	3,9	0,7	38,9	2,6	8,1	0,3
Ovolactovegetariana	Salada de grão (batata e cenoura) ¹²	1437	340	4,5	0,6	59,4	4,0	11,5	0,3
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	23	6	0,0	0,0	0,7	0,3	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 ^{7,12}	330	78	2,1	0,3	12,1	1,4	1,8	0,2
Prato	Rolo de carne estufado com molho de tomate e massa espiral ^{1,3,6,12}	1520	363	17,6	6,1	33,7	2,8	16,5	1,5
Ovolactovegetariana	Massada de soja com macedónia ^{1,3,6,8,11}	1160	274	1,3	0,3	36,8	6,1	24,7	0,4
Salada	Alface, cebola e cenoura	17	4	0,0	0,0	0,6	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 peixe ^{4,7,12}	346	82	2,4	0,4	8,9	0,9	5,7	0,3
Sopa 1	Crema de legumes ^{7,12}	265	63	2,1	0,3	9,0	0,9	1,5	0,2
Prato	Pescada no forno de cebolada com arroz branco ⁴	1858	442	14,3	2,1	48,9	1,4	28,4	0,9
Ovolactovegetariana	Arroz de três feijões	1791	425	7,3	1,0	72,2	1,1	14,7	0,5
Salada	Alface, cebola e milho	53	12	0,4	0,0	1,0	0,1	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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



C. M. SANTARÉM
Restaurante
Semana de 22 a 26 de janeiro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera ^{7,12}	391	93	2,2	0,4	13,7	1,6	2,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves no forno c/ esparguete ^{1,3,6,12}	1781	424	16,0	5,8	49,9	2,9	18,9	1,4
Ovolactovegetariana	Tofu assado com legumes aromatizados c/ oregãos e esparguete ^{1,3,6,10,12}	1429	340	10,8	2,2	43,5	2,4	14,9	0,8
Salada	Alface, cenoura e tomate	21	5	0,0	0,0	0,7	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 abóbora com massinhas ^{1,3,6,7,10,12}	468	111	2,3	0,4	18,9	1,7	2,8	0,2
Prato	Pescada à gomes de sá ^{3,4}	1334	316	8,1	1,4	34,0	2,4	25,1	1,0
Ovolactovegetariana	Caldeirada de soja ^{1,6,8,11}	1724	409	4,0	0,6	53,8	12,0	32,2	0,3
Salada	Alface e couve roxa	15	3	0,0	0,0	0,4	0,0	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou leite creme ^{1,3,7,8,12}	452	106	0,1	0,0	23,6	19,1	2,8	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	331	79	2,1	0,3	11,9	1,4	2,0	0,2
Prato	Carne de porco estufada com feijão e macarronete ^{1,3,6,10}	1798	428	14,0	3,7	49,8	1,3	24,4	0,7
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,8,10,11,12}	1167	277	4,3	0,7	48,0	2,6	12,1	0,2
Salada	Cebola, milho e tomate	78	19	0,6	0,0	1,7	0,4	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 couve-flor ^{7,12}	347	82	2,1	0,3	12,4	1,8	2,4	0,2
Prato	Empadão (arroz) de cavala ^{4,6,7}	1471	350	13,5	3,3	40,0	0,4	16,7	0,7
Ovolactovegetariana	Arroz alegre	797	189	2,8	0,3	34,6	1,0	5,1	0,2
Salada	Cenoura e couve roxa	23	5	0,0	0,0	0,9	0,5	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 cenoura ^{7,12}	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Peru estufado com legumes e massa espiral ^{1,3}	1432	339	5,8	1,1	32,7	2,1	38,0	0,9
Ovolactovegetariana	Cogumelos e ervilhas estufados c/ massa espiral ^{1,3}	902	214	6,1	1,0	31,8	1,6	6,3	0,7
Salada	Beterraba e tomate	15	4	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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



C. M. SANTARÉM

Restaurante

Semana de 29 de setembro a 03 de outubro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	361	86	2,2	0,3	12,8	1,5	2,4	0,2
Prato	Massada de escamudo c/ coentros ^{1,3,4,6,10}	1533	363	8,3	1,2	38,3	1,2	31,1	1,1
Ovolactovegetariana	Seitan de cebolada com massa cotovelinhos ^{1,3,6,10}	1090	259	6,6	1,2	31,3	2,8	16,5	1,0
Salada	Cenoura e couve	17	4	0,0	0,0	0,5	0,3	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 abóbora e curgete ^{7,12}	342	81	2,1	0,4	12,9	1,5	2,0	0,2
Prato	Perna de frango assada no forno com arroz ¹²	1615	383	10,3	1,7	47,7	0,5	21,7	0,6
Ovolactovegetariana	Caril de grão c/ couve lombardo ¹²	953	227	7,9	2,9	25,3	1,7	9,9	0,4
Salada	Alface, cebola e couve roxa	23	6	0,0	0,0	0,7	0,1	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,6,10}	125	30	0,4	0,1	3,5	0,1	3,0	0,2
Prato	Red fish no forno com batata assada ⁴	1394	332	10,1	1,5	33,9	2,4	24,4	0,6
Ovolactovegetariana	Cogumelos estufados c/ salada de batata (batata, ervilhas, cenoura, feijão-frade)	1322	313	5,6	0,9	50,9	2,3	11,6	0,9
Salada	Cebola, milho e tomate	60	14	0,4	0,0	1,4	0,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}	699	165	2,1	1,0	33,4	18,8	2,9	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	335	80	2,2	0,3	11,9	1,4	2,0	0,3
Prato	Empadão de carne (vaca e porco) ^{3,7,12}	1338	320	16,4	5,6	21,6	0,5	20,5	0,4
Ovolactovegetariana	Empadão de soja, ervilhas e legumes ^{1,3,6,7,8,11,12}	1428	339	6,3	1,7	32,7	7,7	31,5	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	46	11	0,2	0,0	1,2	0,3	0,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 feijão branco c/ couve ^{7,12}	461	110	2,3	0,4	16,4	1,3	3,8	0,2
Prato	Pescada à brás ^{3,4}	2397	592	36,5	3,8	32,2	0,6	31,2	1,0
Ovolactovegetariana	Alho-francês à brás ³	1417	350	24,3	3,2	20,3	0,7	10,2	0,8
Salada	Alface e beterraba	9	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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

C. M. SANTARÉM

Restaurante

Semana de 06 a 10 de outubro de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	161	39	2,1	0,3	3,9	0,6	0,6	0,2
Prato	Rolo de carne com arroz de cenoura ^{1,6,12}	2115	503	19,4	6,3	58,8	2,2	22,0	1,1
Ovolactovegetariana	Hambúrguer de legumes no forno c/ arroz	1001	237	3,3	0,5	47,2	0,1	4,1	0,2
Salada	Couve roxa e milho	60	14	0,4	0,0	1,3	0,0	1,2	50,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana ^{7,12}	384	91	2,2	0,3	13,5	1,6	2,8	0,3
Prato	Salmão estufado com macedónia e massa cotovelinhos ^{1,2,3,4,6,10,14}	2224	532	32,2	6,0	32,8	1,2	26,5	0,6
Ovolactovegetariana	Macedónia estufada com couve lombardo e massa cotovelinhos ^{1,3,6,10}	909	216	6,9	1,0	30,6	1,0	6,2	0,6
Salada	Alface, beterraba e cebola	9	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Carne assada (porco) c/ arroz de milho	1900	453	22,5	6,5	32,8	0,3	29,2	0,6
Ovolactovegetariana	Seitan de cebolada c/ arroz de milho ^{1,6}	1201	285	8,5	1,4	35,7	2,0	15,3	1,0
Salada	Couve lombarda e tomate	25	6	0,1	0,0	0,7	0,4	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	312	74	0,3	0,1	15,4	13,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e feijão catarino ^{7,12}	466	111	2,5	0,3	17,1	1,4	4,2	0,3
Prato	Salada de batata c/ feijão-frade, atum e ovo ^{3,4}	2045	484	9,5	1,7	68,3	2,7	27,5	1,4
Ovolactovegetariana	Salada de batata c/ feijão-frade e soja ^{1,6,8,11,12}	2098	496	3,8	0,7	70,2	9,1	37,9	0,3
Salada	Cenoura e couve roxa	23	5	0,0	0,0	0,9	0,5	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera ^{7,12}	391	93	2,2	0,4	13,7	1,6	2,8	0,2
Prato	Ranchinho de frango, grão e macarronete ^{1,6,10}	1816	430	7,3	1,3	57,7	4,5	30,2	0,4
Ovolactovegetariana	Ranchinho de tofu c/ cenoura e macarronete ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	2477	591	22,8	2,9	66,7	3,8	23,5	1,3
Salada	Alface e beterraba	9	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	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, ¹⁴Moluscos. 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



C. M. SANTARÉM
Restaurante
Semana de 13 a 17 de outubro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de alho-francês ^{7,12}	322	76	2,1	0,3	11,8	1,3	1,8	0,2
Prato	Ovos mexidos com salsichas com arroz ^{1,3,6,7,9,10}	1760	420	16,4	4,1	48,4	0,8	17,5	1,1
Ovolactovegetariana	Omelete de tofu c/ brócolos ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	884	213	15,2	3,3	2,5	0,9	14,7	0,9
Salada	Alface, cebola e cenoura	17	4	0,0	0,0	0,6	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	336	80	2,1	0,3	12,8	1,5	1,8	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1341	319	13,4	4,3	31,5	1,4	17,7	0,3
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de 2 feijões ^{1,3,10,12}	1823	432	7,1	1,1	66,1	2,4	19,7	0,5
Salada	Alface, cebola e couve roxa	23	6	0,0	0,0	0,7	0,1	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa ^{7,12}	482	115	2,4	0,3	18,1	1,7	4,1	0,3
Prato	Arroz de pota c/ ervilhas ¹⁴	1151	272	4,0	0,7	41,5	1,0	16,2	0,6
Ovolactovegetariana	Empadão de legumes ^{7,12}	748	178	4,0	0,9	26,9	2,1	5,8	0,3
Salada	Milho e tomate	42	10	0,3	0,0	1,2	0,7	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	335	80	2,2	0,3	11,9	1,4	2,0	0,3
Prato	Frango estufado c/ feijão e macarronete ^{1,3,6,10}	1621	384	7,6	1,3	48,8	1,4	29,0	0,8
Ovolactovegetariana	Massada de soja c/ feijão catarino ^{1,3,6,8,11}	1931	458	5,3	0,9	59,5	8,1	37,0	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	46	11	0,2	0,0	1,2	0,3	0,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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 couve lombarda ^{7,12}	331	79	2,1	0,3	11,9	1,4	2,0	0,2
Prato	Empadão (arroz) de atum ^{4,7}	1631	389	16,9	4,1	40,1	0,6	18,4	1,5
Ovolactovegetariana	Estufado de tofu c/ feijão branco, cenoura e puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	1548	370	17,4	2,4	33,4	1,0	15,2	1,3
Salada	Alface e beterraba	9	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4

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



C. M. SANTARÉM
Restaurante
Semana de 20 a 24 de outubro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	346	82	2,2	0,4	12,5	1,3	2,1	0,2
Prato	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura ^{1,6,12}	1904	453	15,1	4,2	49,1	1,4	30,1	0,4
Ovolactovegetariana	Hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura	1019	241	3,3	0,5	47,9	0,8	4,2	0,2
Salada	Couve roxa, milho e tomate	67	16	0,4	0,0	1,6	0,4	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 abóbora e couve-flor ^{7,12}	326	78	2,1	0,3	12,1	1,6	1,9	0,2
Prato	Salada de batata (batata, ervilhas e cenoura) c/ peixe (abréteq) ⁴	1104	262	7,6	1,1	34,6	2,1	12,1	0,3
Ovolactovegetariana	Soja salteada c/ salada de batata e grão ^{1,6,8,11,12}	2144	508	7,9	1,1	69,6	9,0	32,5	0,5
Salada	Alface e cenoura	13	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 ^{7,12}	335	80	2,2	0,3	11,9	1,4	2,0	0,3
Prato	Arroz de carne (porco) c/ salsichas ^{1,6,7,9,10}	2236	533	25,4	8,0	42,3	1,7	32,7	1,4
Ovolactovegetariana	Seitan estufado c/ arroz ^{1,6}	1480	351	7,3	1,3	51,9	1,4	18,1	0,8
Salada	Cebola, couve roxa e cenoura	32	7	0,0	0,0	1,1	0,5	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 grão c/ couve lombardo ^{7,12}	476	113	2,6	0,4	17,2	1,5	3,6	0,2
Prato	Massinha de peixe c/ cenoura e milho ^{1,3,4}	1537	365	10,1	1,5	38,8	2,0	27,4	0,5
Ovolactovegetariana	Cogumelos de coentradra c/ arroz ^{1,6,12}	1528	364	13,5	2,0	53,5	0,4	5,9	0,9
Salada	Cebola e tomate	24	6	0,1	0,0	0,9	0,8	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou pudim ⁷	411	97	1,4	0,7	18,5	11,7	2,7	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Perna de frango assada c/ esparguete ^{1,3,12}	1526	362	9,3	1,6	42,5	2,0	23,6	0,6
Ovolactovegetariana	Feijão branco e couve lombarda de tomatada c/ esparguete ^{1,3}	1508	358	7,7	1,2	54,9	2,4	12,6	0,9
Salada	Alface, cebola e tomate	20	5	0,1	0,0	0,6	0,5	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

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