

Câmara Municipal de Santarem
Restaurante
Semana de 8 a 12 de dezembro de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Ovolactovegetariana	FERIADO								
Salada									
Sobremesa									

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo ^{7,12}	577	137	2,3	0,3	23,4	2,0	4,7	0,2
Prato	Massada de salmão c/ coentros ^{1,2,3,4,14}	2172	520	32,2	6,1	31,6	1,4	25,2	0,4
Ovolactovegetariana	Massada de feijões c/ coentros ^{1,3}	1361	322	4,9	0,8	51,9	1,7	14,9	0,7
Salada	Salada de alface e cenoura	13	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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	Sopa de abóbora e brócolos ^{7,12}	458	109	2,1	0,3	19,0	2,0	2,6	0,2
Prato	Chili (vitela c/ feijão vermelho) e arroz de milho ¹²	3802	904	23,7	7,9	124,8	0,7	46,6	0,4
Ovolactovegetariana	Chili vegetariano (soja c/ feijão vermelho) ^{1,6,8,11}	1674	398	4,0	0,6	51,2	6,8	34,5	0,3
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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 macedónia ^{7,12}	465	110	2,1	0,3	18,8	1,7	2,8	0,2
Prato	Cavala salteada c/ batata, cenoura e brócolos ^{4,6}	1302	308	6,8	0,7	44,2	3,4	15,6	0,7
Ovolactovegetariana	Lentilhas salteadas c/ batata, cenoura e brócolos ¹⁰⁰⁶	238	3,1	0,4	44,5	3,2	5,9	0,3	
Salada	Salada de alface e milho	49	12	0,4	0,0	0,9	0,0	1,0	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{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	Creme de cenoura ^{7,12}	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Frango corado no forno c/ massa fusilli tricolor ^{1,6,10}	937	222	5,7	1,0	28,7	1,9	13,1	0,5
Ovolactovegetariana	Estufado de lentilhas c/ massa fusilli tricolor ^{1,6,10,11}	1275	302	5,3	0,7	48,8	1,9	13,3	0,4
Salada	Salada de cenoura e milho	53	13	0,4	0,0	1,2	0,3	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	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

Câmara Municipal de Santarém
Restaurante
Semana de 15 a 19 de dezembro de 2025



Segunda

		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}	264	63	2,0	0,3	9,1	1,1	1,4	0,2
Prato	Rolo de carne (aves) no forno c/ esparguete ^{1,3,6,12}	1514	360	12,0	4,5	46,2	2,9	15,5	1,2
Ovolactovegetariana	Estufado de cogumelos c/ legumes e esparguete ^{1,3}	1093	259	5,4	0,9	44,0	1,7	7,1	0,6
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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 camponesa (feijão vermelho, couve e cenoura) ^{7,12}	354	84	2,2	0,3	12,5	1,0	2,7	0,2
Prato	Bacalhau fresco cozido c/ ovo, grão-de-bico, brócolos, cenoura e batata ^{3,4}	1489	352	3,8	0,8	54,7	4,2	21,2	1,0
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico cozido, brócolos, cenoura e batata	1355	320	1,7	0,2	59,9	4,5	12,1	0,7
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época ^{1,3}	912	215	2,2	0,4	42,0	1,6	6,0	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	275	65	2,1	0,3	9,3	0,9	1,6	0,2
Prato	Peru estufado c/ cenoura, couve lombarda, ervas aromáticas e arroz ^{1,10,12}	2082	493	8,9	1,5	51,5	0,4	50,4	0,9
Ovolactovegetariana	Feijão preto estufado c/ cenoura, couve lombarda, ervas aromáticas e arroz ^{1,10,12}	1597	378	6,9	0,9	65,1	0,2	12,3	0,6
Salada	Salada de alface e cenoura	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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 e grão ^{7,12}	335	80	2,4	0,3	11,3	1,1	2,3	0,3
Prato	Escamudo cozido c/ massa macarronete e macedónia cozida ^{1,3,4,6,10}	816	192	1,8	0,3	22,8	0,7	19,3	1,2
Ovolactovegetariana	Lentilhas c/ massa macarronete e macedónia cozida ^{1,3,6,10}	1124	267	6,2	0,8	39,4	1,6	10,3	0,6
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	265	63	2,1	0,3	9,0	0,9	1,5	0,2
Prato	Carne de porco à salsicheiro (arroz, ervilhas, milho e cenoura, carne de porco e salsichas) ^{1,6,7,9,10}	1502	358	15,0	3,9	37,3	1,1	17,3	0,9
Ovolactovegetariana	Empadão de tofu c/ legumes e arroz	831	197	3,5	0,5	35,1	0,5	4,9	0,4
Salada	Salada de couve roxa	20	5	0,0	0,0	0,6	0,0	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	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, 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

FIT GE v1.1.95 23/12/2024 11:01

Câmara Municipal de Santarém
Restaurante
Semana de 22 a 26 de dezembro 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}	264	63	2,1	0,3	9,1	1,0	1,3	0,2
Prato	Almôndegas de frango estufadas, aromatizadas c/ oregãos e esparguete ^{1,3,6,10,12}	1816	433	16,1	5,8	51,1	3,6	19,3	1,6
Ovolactovegetariana	Hambúrguer de espinafres c/ esparguete ^{1,3}	912	215	2,2	0,4	42,0	1,6	6,0	0,2
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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	Creme de brócolos e cenoura ^{7,12}	269	64	2,1	0,3	9,0	1,0	1,5	0,2
Prato	Salmão estufado c/ arroz, cenoura e feijão- verde ^{2,4,14}	1796	428	18,7	3,2	51,0	0,8	13,9	0,7
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ arroz, cenoura e feijão- verde ^{1,6,8,11}	1740	413	7,3	1,0	58,1	5,8	25,4	0,6
Salada	Salada de alface e couve roxa	46	11	0,3	0,0	1,0	0,0	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	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	Sopa de espinafres ^{7,12}	269	64	2,1	0,3	9,0	1,0	1,5	0,3
Prato	Carne de porco estufada c/ macedónia, ervas aromáticas e macarrão ^{1,3,10,12}	1289	306	11,1	3,1	33,2	1,3	16,2	0,7
Ovolactovegetariana	Feijão preto estufado c/ macedónia, ervas aromáticas e macarrão ^{1,3,10,12}	1204	283	4,5	0,7	46,9	1,2	11,8	0,6
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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 1									
Prato									
Ovolactovegetariana	FERIADO								
Salada									
Sobremesa									

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	269	64	2,1	0,3	9,2	1,0	1,3	0,2
Prato	Peru estufado c/ legumes, arroz e ervas aromáticas ^{1,10,12}	2039	482	8,8	1,5	50,6	0,4	49,5	0,7
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico estufado com legumes, arroz e ervas aromáticas ^{1,10,12}	1648	391	8,0	1,1	65,2	1,7	11,4	0,5
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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

FIT GE v1.1.95 23/12/2024 11:01

Câmara Municipal de Santarém
Restaurante
Semana de 29 de dezembro de 2025 a 2 de janeiro de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	276	66	2,1	0,3	9,4	0,9	1,6	0,2
Prato	Vitela estufada c/ arroz de ervilhas	2006	478	19,1	5,8	52,0	0,7	23,1	0,5
Ovolactovegetariana	Arroz de cogumelos e ervilhas	738	175	2,3	0,4	32,9	0,4	4,2	0,3
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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	Creme de ervilhas ^{7,12}	265	63	2,1	0,3	9,0	0,9	1,5	0,2
Prato	Atum c/ salada de feijão-frade, batata cozida, brócolos e cenoura ^{4,12}	1791	424	8,4	1,3	61,2	3,7	22,1	1,3
Ovolactovegetariana	Salada de feijão-frade, batata cozida, brócolos e cenoura ^{1,6,12}	1774	420	8,2	1,8	61,5	3,9	20,4	0,9
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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 de abóbora e espinafres ^{7,12}	267	64	2,1	0,3	9,1	1,0	1,4	0,3
Prato	Ranchinho de frango (frango, macarronete, couve lombarda, cenoura e grão) ^{1,6,10}	1032	245	5,5	0,9	29,3	2,2	18,1	0,3
Ovolactovegetariana	Rancho vegetariano ^{1,3,6,10}	1368	324	5,1	0,7	53,5	3,8	12,0	0,3
Salada	Salada de alface e couve roxa	8	2	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Ovolactovegetariana	FERIADO								
Salada									
Sobremesa									

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	269	64	2,1	0,3	9,2	0,9	1,4	0,2
Prato	Carne de porco salteada c/ legumes e massa fusilli tricolor ^{1,6,10}	1247	297	12,0	3,2	29,9	2,5	16,1	0,7
Ovolactovegetariana	Estufado de três feijões c/ cogumelos e massa fusilli tricolor ^{1,6,10}	1236	293	5,5	0,8	45,4	2,6	12,6	0,7
Salada	Couve roxa e cenoura	46	11	0,3	0,0	1,0	0,0	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	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

FIT GE v1.1.95 23/12/2024 11:01

Câmara Municipal de Santarém
Restaurante
Semana de 5 a 9 de janeiro de 2026



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}	264	63	2,1	0,3	9,1	1,0	1,3	0,2
Prato	Hambúrguer de aves c/ esparguete ^{1,3,6,12}	1141	272	10,6	3,9	31,2	1,8	15,0	1,1
Ovolactovegetariana	Hambúrguer de espinafres c/ esparguete ^{1,3}	912	215	2,2	0,4	42,0	1,6	6,0	0,2
Salada	Salada de alface e milho	25	6	0,2	0,0	0,5	0,0	0,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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 couve branca	385	91	2,1	0,3	14,4	1,3	2,9	0,2
Prato	Pescada à gomes de sá (batata, cebola e ovo) ^{3,4}	1157	275	7,4	1,3	34,0	2,4	16,3	0,9
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico à gomes de sá ³	1444	344	10,6	1,7	46,0	2,9	12,7	0,7
Salada	Couve roxa e cenoura	20	5	0,0	0,0	0,6	0,0	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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	Sopa de peixe ^{4,7,12}	346		82	0,4	8,9	0,9	5,7	0,3
Sopa 1	Sopa de curgete ^{7,12}	275	65		0,3	9,3	0,9	1,6	0,2
Prato	Empadão de carne (mista) c/ legumes e arroz no forno ¹²	1476	352	15,8	4,6	35,4	0,7	16,6	0,5
Ovolactovegetariana	Empadão de soja c/ legumes e arroz no forno ^{1,6,7,8,11}	1500	357	8,0	1,8	41,3	6,5	25,4	0,6
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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	Crema de cenoura ^{7,12}	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Salmão estufado c/ cotovelinhos e feijão-verde ^{1,2,3,4,6,10,14}	1389	331	15,5	2,8	31,8	1,2	14,7	0,5
Ovolactovegetariana	Feijão branco estufado c/ cenoura, cotovelinhos e feijão-verde ^{1,3,6,10}	1167	277	4,2	0,7	43,1	1,3	11,8	0,5
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	260	61	0,2	0,0	13,5	13,5	1,5	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ^{7,12}	267	64	2,1	0,3	9,1	1,0	1,4	0,3
Prato	Feijoada de frango (feijão, frango, arroz cenoura e couve) ^{6,12}	1172	279	7,4	1,7	28,6	1,1	23,8	0,6
Ovolactovegetariana	Feijão catarino estufado c/ cogumelos, arroz e cenoura	1597	380	7,2	1,0	65,7	0,6	11,9	0,7
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 FIT GE v1.1.95 23/12/2024 11:01

Câmara Municipal de Santarém
Restaurante
Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	286	68	2,1	0,3	9,6	1,0	1,8	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (vitela) aromatizada c/ oregãos ^{1,3,10,12}	1341	319	13,4	4,3	31,5	1,4	17,7	0,3
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas aromatizada c/ oregãos ^{1,3,6,8,10,11,12}	1167	277	4,3	0,7	48,0	2,6	12,1	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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 espinafres e grão ^{7,12}	335	80	2,4	0,3	11,3	1,1	2,3	0,3
Prato	Badejo de cebolada com arroz de tomate ^{1,4,10,12}	1051	250	7,6	1,1	33,2	1,5	11,5	0,7
Ovolactovegetariana	Tofu de cebolada e arroz de tomate ^{1,6,10,12}	1218	291	11,9	2,2	33,5	1,7	10,6	0,8
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	281	67	2,1	0,3	10,0	1,1	1,5	0,2
Prato	Frango guisado c/ cenoura e ervilhas c/ervas aromáticas e fusilli tricolor ^{1,6,10,12}	1036	246	5,8	1,0	32,8	2,6	14,3	0,7
Ovolactovegetariana	Ervilhas guisadas c/ legumes e massa fusilli tricolor ^{1,6,10}	876	208	4,9	0,8	32,7	2,6	6,5	0,6
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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 alho-francês ^{7,12}	269	64	2,1	0,3	9,2	0,9	1,4	0,2
Prato	Arroz colorido c/ atum ⁴	927	220	7,4	1,0	25,3	0,3	12,4	1,0
Ovolactovegetariana	Arroz colorido c/ feijão preto e cogumelos	1220	288	6,6	0,8	43,6	0,7	12,3	0,7
Salada	Couve roxa e cenoura	46	11	0,3	0,0	1,0	0,0	0,9	0,2
Sobremesa	Gelatina de laranja ^{1,3,6,7,8,12}	217	51	0,2	0,0	11,1	10,2	1,2	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com massinhas ^{1,3,6,7,10,12}	330	78	2,1	0,3	12,4	1,1	1,8	0,2
Prato	Jardineira de porco (porco, ervilhas, batata, cenoura e feijão-verde) ^{6,12}	1605	382	16,4	5,2	34,8	2,6	22,2	0,7
Ovolactovegetariana	Jardineira de cogumelos (cogumelos, ervilhas, batata, cenoura e feijão-verde) ^{1,6}	1031	244	3,9	0,8	34,2	3,9	15,7	0,6
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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, 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

FIT GE v1.1.95 23/12/2024 11:01