

Câmara Municipal de Santarem  
 Restaurante  
 Semana de 25 a 29 de maio de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de repolho <sup>7,12</sup>	449	106	2,1	0,3	18,2	1,7	2,6	0,2
Prato	Strogonoff de vaca c/ cogumelos e arroz de cenoura	2024	483	21,1	4,3	48,1	0,8	24,0	0,8
Ovolactovegetariana	Arroz de cogumelos com macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1872	447	19,5	2,4	52,5	0,8	13,0	1,4
Salada	Salada de alface e cenoura	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo <sup>7,12</sup>	577	137	2,3	0,3	23,4	2,0	4,7	0,2
Prato	Massada de salmão c/ coentros <sup>1,2,3,4,14</sup>	2172	520	32,2	6,1	31,6	1,4	25,2	0,4
Ovolactovegetariana	Massada de feijões c/ coentros <sup>1,3</sup>	1361	322	4,9	0,8	51,9	1,7	14,9	0,7
Salada	Salada de tomate	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e brócolos <sup>7,12</sup>	458	109	2,1	0,3	19,0	2,0	2,6	0,2
Prato	Chili (vitela c/ feijão vermelho) e arroz <sup>12</sup>	3802	904	23,7	7,9	124,8	0,7	46,6	0,4
Ovolactovegetariana	Chili vegetariano (soja c/ feijão vermelho) <sup>1,6,8,11</sup>	1674	398	4,0	0,6	51,2	6,8	34,5	0,3
Salada	Salada de alface e milho	49	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>	465	110	2,1	0,3	18,8	1,7	2,8	0,2
Prato	Cavala salteada c/ batata, cenoura e brócolos <sup>4,6</sup>	1302	308	6,8	0,7	44,2	3,4	15,6	0,7
Ovolactovegetariana	Lentilhas salteados c/ batata, cenoura e brócolos <sup>1006</sup>	238	3,1	0,4	44,5	3,2	5,9	0,3	
Salada	Salada de alface	15	12	0,4	0,0	0,9	0,0	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Frango corado no forno c/ massa fusilli tricolor <sup>1,6,10</sup>	937	222	5,7	1,0	28,7	1,9	13,1	0,5
Ovolactovegetariana	Estufado de lentilhas c/ massa fusilli tricolor <sup>1,6,10,11</sup>	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	Gelatina de ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <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, <sup>14</sup>Moluscos. 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 1 a 5 de junho de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor <sup>7,12</sup>	264	63	2,0	0,3	9,1	1,1	1,4	0,2
Prato	Rolo de carne (aves) no forno c/ esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	1514	360	12,0	4,5	46,2	2,9	15,5	1,2
Ovolactovegetariana	Hambúrguer de espinafres c/ esparguete <sup>1,3</sup>	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa camponesa (feijão vermelho, couve e cenoura) <sup>7,12</sup>	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 <sup>3,4</sup>	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 <sup>1,3</sup>	912	215	2,2	0,4	42,0	1,6	6,0	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	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 <sup>1,10,12</sup>	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 <sup>1,10,12</sup>	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e grão <sup>7,12</sup>	335	80	2,4	0,3	11,3	1,1	2,3	0,3
Prato	Bolonhesa de atum aromatizada c/ salsa <sup>1,3,4</sup>	1428	340	14,1	2,1	35,9	2,0	16,4	1,2
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de lentilhas aromatizada c/ salsa <sup>1,3,6,10</sup>	1124	267	6,2	0,8	39,4	1,6	10,3	0,6
Salada	Salada de alface	7	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	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) <sup>1,6,7,9,10</sup>	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 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

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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.  
 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 8 a 12 de junho de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	264	63	2,1	0,3	9,1	1,0	1,3	0,2
Prato	Almôndegas de frango estufadas, aromatizadas c/ orégãos e esparguete <sup>1,3,6,10,12</sup>	1816	433	16,1	5,8	51,1	3,6	19,3	1,6
Ovolactovegetariana	Estufado de cogumelos c/ legumes e esparguete <sup>1,3</sup>	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de brócolos e cenoura <sup>7,12</sup>	265	64	2,1	0,3	9,0	1,0	1,5	0,2
Prato	Salmão estufado c/ arroz, cenoura e feijão-verde <sup>2,4,14</sup>	1796	428	18,7	3,2	51,0	0,8	13,9	0,7
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ arroz, cenoura e feijão-verde <sup>1,6,8,11</sup>	1740	413	7,3	1,0	58,1	5,8	25,4	0,6
Salada	Salada de alface e milho	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	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 <sup>1,3,10,12</sup>	1289	306	11,1	3,1	33,2	1,3	16,2	0,7
Ovolactovegetariana	Feijão preto estufado c/ macedónia, ervas aromáticas e macarrão <sup>1,3,10,12</sup>	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja de galinha	346	82	2,4	0,4	8,9	0,9	5,7	0,3
Sopa 1	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	275	65	2,1	0,3	9,3	0,9	1,6	0,2
Prato	Salada russa de cavala e ovo <sup>3</sup>	901	214	5,6	1,1	29,4	3,1	8,4	0,6
Ovolactovegetariana	Salada russa c/ feijoca e cogumelos <sup>3</sup>	1346	320	6,5	1,1	46,4	3,0	15,9	0,8
Salada	Salada de alface	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de repolho <sup>7,12</sup>	269	64	2,1	0,3	9,2	1,0	1,3	0,2
Prato	Peru estufado c/ legumes, arroz e ervas aromáticas <sup>1,10,12</sup>	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 <sup>1,10,12</sup>	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	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 junho de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>	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 <sup>4,12</sup>	1791	424	8,4	1,3	61,2	3,7	22,1	1,3
Ovolactovegetariana	Salada de feijão-frade, batata cozida, brócolos e cenoura <sup>1,6,12</sup>	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres <sup>7,12</sup>	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) <sup>1,6,10</sup>	1032	245	5,5	0,9	29,3	2,2	18,1	0,3
Ovolactovegetariana	Ranchinho vegetariano <sup>1,3,6,10</sup>	1368	324	5,1	0,7	53,5	3,8	12,0	0,3
Salada	Salada de alface	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e lombardo <sup>7,12</sup>	338	80	2,2	0,3	11,8	0,9	2,6	0,2
Prato	Arroz de peixe com legumes e coentros <sup>4</sup>	916	217	4,1	0,6	32,1	0,6	12,3	0,5
Ovolactovegetariana	Estufado de tofu c/ arroz de tomate <sup>1,6</sup>	1159	276	9,9	1,9	34,7	0,9	10,7	0,5
Salada	Salada de couve e cenoura	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	260	61	0,2	0,0	13,5	13,5	1,5	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	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 <sup>1,6,10</sup>	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 <sup>1,6,10</sup>	1236	293	5,5	0,8	45,4	2,6	12,6	0,7
Salada	Salada de alface	8	2	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	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:<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>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.

**Câmara Municipal de Santarém**  
**Restaurante**  
**Semana de 22 a 26 de junho de 2026**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	264	63	2,1	0,3	9,1	1,0	1,3	0,2
Prato	Hambúrguer de aves c/ esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	1141	272	10,6	3,9	31,2	1,8	15,0	1,1
Ovolactovegetariana	Hambúrguer de espinafres c/ esparguete <sup>1,3</sup>	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
<b>Terça</b>									
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) <sup>3,4</sup>	1157	275	7,4	1,3	34,0	2,4	16,3	0,9
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico à gomes de sá <sup>3</sup>	1444	344	10,6	1,7	46,0	2,9	12,7	0,7
Salada	Couve 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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de peixe <sup>4,7,12</sup>	346		82	0,4	8,9	0,9	5,7	0,3
Sopa 1	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	275		65	0,3	9,3	0,9	1,6	0,2
Prato	Empadão de carne (mista) c/ legumes e arroz no forno <sup>12</sup>	1476	352	15,8	4,6	35,4	0,7	16,6	0,5
Ovolactovegetariana	Empadão de soja c/ legumes e arroz no forno <sup>1,6,7,8,11</sup>	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Salmão estufado c/ cotovelinhos e feijão-verde <sup>1,2,3,4,6,10,14</sup>	1389	331	15,5	2,8	31,8	1,2	14,7	0,5
Ovolactovegetariana	Feijão branco estufado c/ cenoura, cotovelinhos e feijão-verde <sup>1,3,6,10</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	260	61	0,2	0,0	13,5	13,5	1,5	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres <sup>7,12</sup>	267	64	2,1	0,3	9,1	1,0	1,4	0,3
Prato	Feijoada de frango (feijão, frango, arroz cenoura e couve) <sup>6,12</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijia, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 junho a 3 de julho de 2026**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>	286	68	2,1	0,3	9,6	1,0	1,8	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (vitela) aromatizada c/ orégãos <sup>1,3,10,12</sup>	1341	319	13,4	4,3	31,5	1,4	17,7	0,3
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas aromatizada c/ orégãos <sup>1,3,6,8,10,11,12</sup>	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e grão <sup>7,12</sup>	335	80	2,4	0,3	11,3	1,1	2,3	0,3
Prato	Badejo de cebolada com arroz de tomate <sup>1,4,10,12</sup>	1051	250	7,6	1,1	33,2	1,5	11,5	0,7
Ovolactovegetariana	Tofu de cebolada e arroz de tomate <sup>1,6,10,12</sup>	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho <sup>7,12</sup>	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 <sup>1,6,10,12</sup>	1036	246	5,8	1,0	32,8	2,6	14,3	0,7
Ovolactovegetariana	Ervilhas guisadas c/ legumes e massa fusilli tricolor <sup>1,6,10</sup>	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	269	64	2,1	0,3	9,2	0,9	1,4	0,2
Prato	Arroz colorido c/ atum <sup>4</sup>	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 e cenoura	46	11	0,3	0,0	1,0	0,0	0,9	0,2
Sobremesa	Gelatina de laranja <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	217	51	0,2	0,0	11,1	10,2	1,2	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	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) <sup>6,12</sup>	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) <sup>1,6</sup>	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:<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>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