



C. M. SANTARÉM  
Restaurante

Semana de 25 a 29 de maio 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 <sup>7,12</sup>	161	39	2,1	0,3	3,9	0,6	0,6	0,2
Prato	Rolo de carne com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>	2115	503	19,4	6,3	58,8	2,2	22,0	1,1
Ovolactovegetariana	Hambúrguer de legumes no forno c/ arroz de cenoura	1001	237	3,3	0,5	47,2	0,1	4,1	0,2
Salada	Salada de couve e cenoura	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 <sup>7,12</sup>	384	91	2,2	0,3	13,5	1,6	2,8	0,3
Prato	Massada de escamudo c/ coentros <sup>1,3,4,6,10</sup>	1533	363	8,3	1,2	32,8	1,2	31,1	1,1
Ovolactovegetariana	Massada de legumes e grão c/ coentros <sup>1,3,6,10</sup>	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 <sup>7,12</sup>	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 <sup>1,6</sup>	1201	285	8,5	1,4	35,7	2,0	15,3	1,0
Salada	Couve 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	Juliana de legumes <sup>7,12</sup>	384	91	2,2	0,3	13,5	1,6	2,8	0,3
Prato	Red fish no forno com batata assada <sup>4</sup>	1394	332	9,5	1,7	68,3	2,7	27,5	1,4
Ovolactovegetariana	Salada de batata c/ cogumelos estufados	1322	313	5,6	0,7	70,2	9,1	37,9	0,3
Salada	Alface e cenoura	23	5	0,0	0,0	0,9	0,5	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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 <sup>7,12</sup>	391	93	2,2	0,4	13,7	1,6	2,8	0,2
Prato	Frango estufado c/ feijão e macarronete <sup>1,6,10</sup>	1816	430	7,3	1,3	57,7	4,5	30,2	0,4
Ovolactovegetariana	Massada de feijão <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	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: <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



C. M. SANTARÉM  
Restaurante  
Semana de 1 a 5 de junho de 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês <sup>7,12</sup>	322	76	2,1	0,3	11,8	1,3	1,8	0,2
Prato	Ovos mexidos com salsichas com arroz <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	1760	420	16,4	4,1	48,4	0,8	17,5	1,1
Ovolactovegetariana	Omelete de tofu c/ brócolos e arroz <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	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 grão e espinafres <sup>7,12</sup>	341	81	2,2	0,4	12,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Salada de batata (batata, ervilhas e cenoura) c/ peixe (abrétea) <sup>4</sup>	1104	262	7,6	1,1	34,6	2,1	12,1	0,3
Ovolactovegetariana	Salada de batata com ervilha e cenoura <sup>1,6,8,11,12</sup>	2144	508	7,9	1,1	69,6	9,0	32,5	0,5
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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Peru estufado com legumes e arroz <sup>1</sup>	1432	339	5,8	1,1	32,7	2,1	38,0	0,9
Ovolactovegetariana	Legumes estufados c/ cogumelos arroz <sup>1,3</sup>	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	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>1,3,6,8,10,11,12</sup>	1167	277	4,3	0,7	48,0	2,6	12,1	0,2
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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>	331	79	2,1	0,3	11,9	1,4	2,0	0,2
Prato	Chili (vitela c/ feijão vermelho) c/ arroz <sup>1,3,6,10</sup>	2798	428	14,0	3,7	49,8	1,3	24,4	0,7
Ovolactovegetariana	Chili vegetariano c/ feijão vermelho e arroz <sup>1,3,6,8,10,11,12</sup>	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 ou fruta assada ou cozida	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <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 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

**C. M. 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 primavera <sup>7,12</sup>	391	93	2,2	0,4	13,7	1,6	2,8	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 (mínimo 3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor <sup>7,12</sup>	326	78	2,1	0,3	12,1	1,6	1,9	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata, grão, bacalhau e ovo) <sup>3,12</sup>	981	232	3,9	0,7	38,9	2,6	8,1	0,3
Ovolactovegetariana	Salada de grão (batata e cenoura) <sup>12</sup>	1437	340	4,5	0,6	59,4	4,0	11,5	0,3
Salada	Alface e cenoura	13	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou pudim <sup>7</sup>	411	97	1,4	0,7	18,5	11,7	2,7	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	335	80	2,2	0,3	11,9	1,4	2,0	0,3
Prato	Pernas de frango assadas no forno c/ arroz <sup>1,3,6,10</sup>	1621	384	7,6	1,3	48,8	1,4	29,0	0,8
Ovolactovegetariana	Arroz de soja c/ feijão catarino <sup>1,3,6,8,11</sup>	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grão c/ couve lombardo <sup>7,12</sup>	476	113	2,6	0,4	17,2	1,5	3,6	0,2
Prato	Massada de pescada c/ pimentos coentros <sup>1,3,4</sup>	1537	365	10,1	1,5	38,8	2,0	27,4	0,5
Ovolactovegetariana	Cogumelos de coentrada c/ pimentos e massa <sup>1,6,12</sup>	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 (mínimo 3 variedades)	411	97	1,4	0,7	18,5	11,7	2,7	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de brócolos e cenoura c/ hortelã <sup>7,12</sup>	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 <sup>1,6,8,10,11,12</sup>	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

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



C. M. SANTARÉM  
Restaurante  
Semana de 15 a 19 de junho de 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>	276	66	2,1	0,3	9,4	0,9	1,6	0,2
Prato	Empadão de carne (vacca e porco) <sup>3,7,12</sup>	1338	320	16,4	5,6	21,6	0,5	20,5	0,4
Ovolactovegetariana	Empadão de legumes e grão	1428	339	6,3	1,7	32,7	7,7	31,5	0,4
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	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 feijão branco c/ couve <sup>7,12</sup>	461	110	2,3	0,4	16,4	1,3	3,8	0,2
Prato	Bacalhau com natas <sup>3,4</sup>								
Ovolactovegetariana	Legumes (Alho francês) com natas <sup>3</sup>								
Salada	Alface e beterraba	9	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou fruta assada ou cozida	312	74	0,3	0,1	15,4	13,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Ranchinho de frango, grão e nacarronete <sup>1,6,10</sup>	1816	430	7,3	1,3	57,7	4,5	30,2	0,4
Ovolactovegetariana	Ranchinho de tofu c/ cenoura e macarronete <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>	331	79	2,1	0,3	11,9	1,4	2,0	0,2
Prato	Arroz de atum com macedónia <sup>4,7</sup>	1631	389	16,9	4,1				
Ovolactovegetariana	Arroz de legumes e lentilhas <sup>3,5,6,7,8,9,10,12</sup>	1548	370	17,4	2,4				
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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	335	80	2,2	0,3	11,9	1,4	2,0	0,3
Prato	Perú salteado 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	Cogumelos salteados c/ legumes e massa fusilli tricolor <sup>1,6,10</sup>	1236	293	5,5	0,8	45,4	2,6	12,6	0,7
Salada	Couve roxa e cenoura	1247	297	12,0	3,2	29,9	2,5	16,1	0,7
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:<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



C. M. SANTARÉM  
Restaurante  
Semana de 22 a 26 de maio de 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>	346	82	2,2	0,4	12,5	1,3	2,1	0,2
Prato	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>	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 com massinhas <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	468	111	2,3	0,4	18,9	1,7	2,8	0,2
Prato	Pescada à gomes de sá <sup>3,4</sup>	1334	316	8,1	1,4	34,0	2,4	25,1	1,0
Ovolactovegetariana	Caldeirada de soja <sup>1,6,8,11</sup>	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 <sup>1,3,7,8,12</sup>	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 peixe <sup>4,7,12</sup>	346	82	2,4	0,4	8,9	0,9	5,7	0,3
Sopa 1	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	265	63	2,1	0,3	9,0	0,9	1,5	0,2
Prato	Strogonoff de vaca c/ cogumelos e 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	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana <sup>7,12</sup>	384	91	2,2	0,3	13,5	1,6	2,8	0,3
Prato	Salmão estufado c/ cenoura e massa cotovelinhos aromatizada c/ salsa <sup>1,2,3,4,6,10,14</sup>	2224	532	32,2	6,0	32,8	1,2	26,5	0,6
Ovolactovegetariana	Macedónia estufada com massa cotovelinhos aromatizados c/ salsa <sup>1,3,6,10</sup>	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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 (frango, feijão, cenoura e couve) c/ arroz <sup>6,12</sup>	1172	279	7,4	1,7	28,6	1,1	23,8	0,6
Ovolactovegetariana	Feijão estufado c/ cenoura, couve e arroz	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 (mínimo 3 variedades)	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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Soja, <sup>5</sup>Leite, <sup>6</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



## C. M. SANTARÉM

Restaurante

Semana de 29 de junho a 3 de julho de 2026

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>	286	68	2,1	0,3	9,6	1,0	1,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves no forno c/ esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	1781	424	16,0	5,8	49,9	2,9	18,9	1,4
Ovolactovegetariana	Tofu assado com legumes aromatizados c/ orégãos e esparguete <sup>1,3,6,10,12</sup>	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)	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 abóbora e couve-flor <sup>7,12</sup>	326	78	2,1	0,3	12,1	1,6	1,9	0,2
Prato	Pescada à brás <sup>3,4</sup>	2397	592	36,5	3,8	32,2	0,6	31,2	1,0
Ovolactovegetariana	Alho-francês à brás <sup>3</sup>	1417	350	24,3	3,2	20,3	0,7	10,2	0,8
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 <sup>7,12</sup>	335	80	2,2	0,3	11,9	1,4	2,0	0,3
Prato	Carne de porco estufada c/ legumes e puré <sup>1,6,7,9,10</sup>	2236	533	25,4	8,0	42,3	1,7	32,7	1,4
Ovolactovegetariana	Seitan estufado c/ puré <sup>1,6,7</sup>	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 ou fruta assada ou cozida	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 <sup>7,12</sup>	347	82	2,1	0,3	12,4	1,8	2,4	0,2
Prato	Empadão (arroz) de cavala <sup>4,6,7</sup>	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 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 (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:<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