



C. M. SANTARÉM
Restaurante
Semana de 4 a 8 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 ^{7,12}	276	66	2,1	0,3	9,4	0,9	1,6	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	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 ^{7,12}	461	110	2,3	0,4	16,4	1,3	3,8	0,2
Prato	Bacalhau com natas ^{3,4}								
Ovolactovegetariana	Legumes (Alho francês) com natas ³								
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 ^{7,12}	275	65	2,1	0,3	9,3	0,9	1,6	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

Quinta

		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	Arroz de atum com macedónia ^{4,7}	1631	389	16,9	4,1				
Ovolactovegetariana	Arroz de legumes e lentilhas ^{3,5,6,7,8,9,10,12}	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 ^{7,12}	335	80	2,2	0,3	11,9	1,4	2,0	0,3
Prato	Perú salteado c/ legumes e massa fusilli tricolor ^{1,6,10}	1247	297	12,0	3,2	29,9	2,5	16,1	0,7
Ovolactovegetariana	Cogumelos salteados c/ legumes 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	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: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 11 a 15 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 ^{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 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 peixe ^{4,7,12}	346	82	2,4	0,4	8,9	0,9	5,7	0,3
Sopa 1	Creme de legumes ^{7,12}	265	63	2,1	0,3	9,0	0,9	1,5	0,2
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 legumes e grão	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

Quinta

		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 c/ cenoura e massa cotovelinhos aromatizada c/ salsa ^{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 massa cotovelinhos aromatizados c/ salsa ^{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

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 (frango, feijão, cenoura e couve) c/ arroz ^{6,12}	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: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 18 a 22 de maio 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	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/ orégãos 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)	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 ^{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 (abrótea) ⁴	1104	262	7,6	1,1	34,6	2,1	12,1	0,3
Ovolactovegetariana	Salada de batata c/ legumes (ervilhas e cenoura) e cogumelos ^{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	Carne de porco estufada c/ legumes e puré ^{1,6,7,9,10}	2236	533	25,4	8,0	42,3	1,7	32,7	1,4
Ovolactovegetariana	Seitan estufado c/ puré ^{1,6,7}	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 ^{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 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 (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, 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