Câmara Municipal de Santarém
Restaurante Sec.
Semana de 26 a 30 de outubro de 2026

Segunda		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	Rolo de carne (aves) no forno c/ arroz de cenoura[1,3,6,12]	1514	360	12,0	4,5	46,2	2,9	15,5	1,2
Ovolactovegetariana	Hambúrguer de espinafres c/ arroz de cenoura[1,3]	912	215	2,2	0,4	42,0	1,6	6,0	0,2
Salada	Salada de alface, milho e tomate	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 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]	264	63	2,0	0,3	9,1	1,1	1,4	0,2
Prato	Meia desfeita de Bacalhau (bacalhau fresco cozido c/ ovo, grão-de-bico, 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, couve roxa e cebola	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 3 variedades)	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 espinafres[7,12]	269	64		2,1	0,3	9,0	1,0	1,5
Prato	Carne de porco assada c/macarrão e feijão verde[1,3,10,12]	1289	306	11,1	3,1	33,2	1,3	16,2	0,7
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ macarrão e feijão verde[1,3,10,12]	1204	283		4,5	0,7	46,9	1,2	11,8
Salada	Salada de couve roxa, milho e cebola	20	5		0,1	0,0	0,7	0,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época (minímo 3 variedades)	363		86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3

Quinta		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	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	Salada de tomate, pepino e cebola	7	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou 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	Sopa juliana[,12]	335	80	2,4	0,3	11,3	1,1	2,3	0,3
Prato	Frango estufado c/ cenoura e esparguete[,6,10,12]	1036	246	5,8	1,0	32,8	2,6	14,3	0,7
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas c/ cenoura e esparguete[,6,10,12]	831	197	3,5	0,5	35,1	0,5	4,9	0,4
Salada	Salada de alface, couve e cenoura	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija,
[9]Aipo, [10]Mostarda, [12]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 FIT GE v1.1.95 23/12/2024 11:01

Câmara Municipal de Santarem

Restaurante

Semana de 2 a 6 de novembro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera[7,12]	449	106	2,1	0,3	18,2	1,7	2,6	0,2
Prato	Strogonoff de vitela c/ cogumelos e arroz de ervilhas	2024	483	21,1	4,3	48,1	0,8	24,0	0,8
Ovolactovegetariana	Cogumelos salteados c/ arroz de ervilhas [1,3,5,6,7,8,9,10]	1872	447	19,5	2,4	52,5	0,8	13,0	1,4
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 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	Creme de cenoura[7,12]	257	61	2,1	0,3	23,4	2,0	4,7	0,2
Prato	Massada de escamudo c/ pimentos e 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/ pimentos e coentros[1,3]	1361	322	4,9	0,8	51,9	1,7	14,9	0,7
Salada	Salada de tomate, pepino e couve roxa	13	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 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	Sopa de abóbora e brocolos[7,12]	458	109	2,1	0,3	19,0	2,0	2,6	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	1398	493	8,9	1,5	51,5	0,4	50,4	0,9
Ovolactovegetariana	Lentilhas com arroz primareva	1597	378	6,9	0,9	65,1	0,2	12,3	0,6
Salada	Salada de alface, milho e tomate	49	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 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	Creme de ervilhas[7,12]	265	110	2,1	0,3	18,8	1,7	2,8	0,2
Prato	Red fish no forno c/ batata e brócolos[4,6]	1302	308	6,8	0,7	44,2	3,4	15,6	0,7
Ovolactovegetariana	Soja salteada c/ batata, cenoura e brócolos	1006	238	3,1	0,4	44,5	3,2	5,9	0,3
Salada	Salada de alface, tomate e cebola	15	12	0,4	0,0	0,9	0,0	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 3 variedades)	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 de alho-francês[7,12]	269	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Peru estufado c/ cenoura, couve lombarda, ervas aromáticas e macarronete[1,10,12]	2082	331	4,4	0,8	39,6	0,6	32,4	0,4
Ovolactovegetariana	Feijão preto estufado c/ cenoura, couve lombarda, ervas aromáticas e macarronete[1,10,12]	1618	385	5,9	0,9	68,7	2,0	15,4	0,2
Salada	Salada de tomate, milho e couve roxa	13	3	0,4	0,0	1,2	0,3	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou Arroz doce	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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]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 - Sa

Câmara Municipal de Santarém

Restaurante

Semana de 9 a 13 de novembro de 2026

Segunda		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]	264	63	2,0	0,3	9,1	1,1	1,4	0,2
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	Bolonhesa de lentilhas aromatizada c/ salsa[1,3,6,10]	1124	267	6,2	0,8	39,4	1,6	10,3	0,6
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 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 espinafres[7,12]	254	54	1,2	0,3	12,5	1,0	2,7	0,2
Prato	Chili (vitela c/ feijão vermelho) e arroz[12]	3802	352	3,8	0,8	54,7	4,2	21,2	1,0
Ovolactovegetariana	Chili vegetariano (cogumelos c/ feijão vermelho) com arroz[1,6,8,11]	1674	320	1,7	0,2	59,9	4,5	12,1	0,7
Salada	Salada de alface, milho e couve roxa	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 3 variedades)	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 repolho[7,12]	275	65	2,1	0,3	9,3	0,9	1,6	0,2
Prato	Hambúrguer de peixe com salada russa[1,10,12]	2082	493	8,9	1,5	51,5	0,4	50,4	0,9
Ovolactovegetariana	Hambúrguer de espinafres c/ salada russa[1,3]	1597	378	6,9	0,9	65,1	0,2	12,3	0,6
Salada	Salada de tomate, milho e pepino	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou Pudim	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 courgete[7,12]	335	80	2,4	0,3	11,3	1,1	2,3	0,3
Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz de ervilhas[1,3,6,7,9,10]	1428	340	14,1	2,1	35,9	2,0	16,4	1,2
Ovolactovegetariana	Omelete de tofu com arroz de ervilhas[1,3,5,6,7,8,9,10]	831	197	3,5	0,5	35,1	0,5	4,9	0,4
Salada	Salada de alface, couve e beterraba	7	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 3 variedades)	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	Massada de salmão c/ brócolos[1,6,7,9,10]	1502	358	15,0	3,9	37,3	1,1	17,3	0,9
Ovolactovegetariana	Massada de fejões c/ brócolos	831	197	3,5	0,5	35,1	0,5	4,9	0,4
Salada	Salada de couve, cenoura e cebola	20	5	0,0	0,0	0,6	0,0	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija,
[9]Aipo, [10]Mostarda, [12]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 FIT GE v1.1.95 23/12/2024 11:01

Câmara Municipal de Santarém
Restaurante
Semana de 16 a 20 de novembro 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	Esparguete à bolonhesa (vitela e porco) aromatizada c/ orégãos[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/ orégãos[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, beterraba e cebola	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 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 cenoura[7,12]	269	64	2,1	0,3	9,0	1,0	1,5	0,2
Prato	Bacalhau com natas[3,4]	1051	250	7,6	1,1	33,2	1,5	11,5	0,7
Ovolactovegetariana	Legumes (alho francês) com natas[3]	1218	291	11,9	2,2	33,5	1,7	10,6	0,8
Salada	Salada de alface, milho e couve	46	11	0,3	0,0	1,0	0,0	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou fruta assada	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 feijão branco com couve[7,12]	461	94	2,1	0,3	9,2	1,0	1,3	0,2
Prato	Pernas de frango no forno com massa fusilli tricolor[1,6,10,12]	1036	246	5,8	1,0	32,8	2,6	14,3	0,7
Ovolactovegetariana	Feijões salteados c/ legumes e massa fusilli tricolor[1,6,10]	876	2084,9	0,8	32,7	2,6	6,5	0,6	0.5
Salada	Salada de tomate, cenoura e cebola	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0	0.0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 3 variedades)	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	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	Creme de curgete[7,12]	275	65	2,1	0,3	9,3	0,9	1,6	0,2
Prato	Salmão estufado c/ macedónia e arroz[2,4,14]	1796	428	18,7	3,2	51,0	0,8	13,9	0,7
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ macedónia e arroz[1,6,8,11]	1740	413	7,3	1,0	58,1	5,8	25,4	0,6
Salada	Salada de couve roxa e milho	10	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 3 variedades)	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	Sopa primavera[7,12]	269	64	2,1	0,3	9,2	1,0	1,3	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 couve e 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]	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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]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 23 a 27 de novembro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e brócolo[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[11,3]	912	215	2,2	0,4	42,0	1,6	6,0	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 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 ervilhas[7,12]	265	63	2,1	0,3	9,0	0,9	1,5	0,2
Prato	Pescada à gomes de sá (batata, cebola e ovo e azeitonas)[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	Salada de tomate, milho e cebola	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 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 de espinafres[7,12]	267	64	2,1	0,3	9,1	1,0	1,4	0,3
Prato	Carne de porco estufada c/ legumes e puré[1,6,7,9,10]	2006	478	19,1	5,8	52,0	0,7	23,1	0,5
Ovolactovegetariana	Seitan estufado com puré [1,6,7]	738	175	2,3	0,4	32,9	0,4	4,2	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve	18	2	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 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	Creme de couve flor[,12]	338	80	2,2	0,3	11,8	0,9	2,6	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	Empadão de cogumelos	797	189	2,8	0,3	34,6	1,0	5,1	0,2
Salada	Salada de couve, cenoura e beterraba	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás[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 alho-francês[7,12]	269	64	2,1	0,3	9,2	0,9	1,4	0,2
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/ arroz, cenoura e couve	1597	380	7,2	1,0	65,7	0,6	11,9	0,7
Salada	Salada de alface, tomate e cebola	8	2	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]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 FIT GE v1.1.95 23/12/2024 11:01

Câmara Municipal de Santarém
Restaurante
Semana de 30 novembro a 4 de dezembro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão com couve lombardo[7,12]	264	63	2,1	0,3	9,1	1,0	1,3	0,2
Prato	Almondegas 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, milho e beterraba	25	6	0,2	0,0	0,5	0,0	0,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 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 brócolos	385	91	2,1	0,3	14,4	1,3	2,9	0,2
Prato	Pescada à brás[3,4]	2157	275	7,4	1,3	34,0	2,4	16,3	0,9
Ovolactovegetariana	Alho francês à brás[3,4]	1444	344	10,6	1,7	46,0	2,9	12,7	0,7
Salada	Couve, cenoura e pepino	20	5	0,0	0,0	0,6	0,0	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 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	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, milho e cebola	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 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	Creme 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 e salsa[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, tomate e cenoura	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (minímo 3 variedades)	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 primavera[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	Ranchinho vegetariano[1,3,6,10]	1368	324	5,1	0,7	53,5	3,8	12,0	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme[1,7]	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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]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