C. M SANTARÉM

Restaurante

Semana de 26 a 30 de outubro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa	845	200	2,2	0,3	36,2	3,1	7,2	0,3
Prato	Rolo de carne (aves) com arroz de cenoura[1,6,12]	1922	456	17,7	5,2	55,2	2,4	17,9	0,9
Ovolactovegetariana	Hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura	1014	239	3,3	0,5	47,2	1,4	4,6	0,2
Salada	Salada de alface e milho	9	26	0,1	0,0	1,1	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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 abóbora e couve-flor	365	86	1,9	0,3	14,6	1,4	2,0	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau fresco cozido c/ ovo, grão-de-bico, cenoura e batata)[3,4,12]	1180	279	4,1	0,7	39,3	2,9	19,0	0,4
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico cozido, brócolos, cenoura e batata	1357	321	1,5	0,2	60,3	4,5	11,9	0,7
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 espinafres	622	147	1,9	0,3	26,6	2,4	4,3	0,3
Prato	Carne de porco assada c/ macarrão e feijão-verde[1,6,10]	1215	288	10,7	3,0	29,6	1,9	16,1	0,7
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ macarrão e feijão-verde[1,6,8,10,11]	1343	318	3,9	0,6	39,0	7,0	26,2	0,6
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

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	364	86	1,9	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Arroz colorido c/ atum[4]	899	260	7,2	1,0	27,0	1,2	12,1	1,0
Ovolactovegetariana	Arroz colorido c/ feijão preto e cogumelos	862	250	2,8	0,4	37,6	1,2	8,4	0,6
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango[1,3,6,7,8,12]	244	58	0,0	0,0	13,1	12,9	1,3	0,2

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	639	151	2,0	0,3	27,4	2,6	4,1	0,3
Prato	Frango estufado c/ cenoura e esparguete[1,3]	1452	343	7,0	1,4	44,8	2,3	24,2	0,6
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas c/ cenoura e esparguete[1,3]	1102	261	5,0	0,9	45,9	2,3	7,0	0,4
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	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 v1.2.19 28/08/2026 16:11

C. M. SANTARÉM
Restaurante
Semana de 2 a 6 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	415	98	2,0	0,3	16,2	1,5	2,8	0,2
Prato	Strogonoff de vitela c/ cogumelos e arroz de ervilhas[1,7]	2151	511	20,1	6,5	57,1	1,6	25,1	0,6
Ovolactovegetariana	Cogumelos salteados c/ arroz de ervilhas	1279	302	8,1	1,2	49,7	0,8	7,1	0,4
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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	355	84	1,9	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Massada de escamudo c/ pimentos e coentros[1,3,4]	1065	251	3,7	0,6	32,8	1,5	20,1	0,9
Ovolactovegetariana	Massada de três feijões c/ pimentos e coentros[1,3]	1179	279	4,1	0,7	46,7	2,3	11,4	0,5
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 brócolos e abóbora	309	73	1,9	0,3	11,6	1,3	1,8	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	1609	380	6,3	1,1	46,6	1,2	33,5	0,4
Ovolactovegetariana	Lentilhas c/ arroz primavera	754	178	5,0	0,7	28,9	1,2	4,0	0,4
Salada	Salada de alface e milho	9	26	0,1	0,0	1,1	0,4	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	Creme de ervilhas	393	93	1,9	0,3	15,6	1,3	2,6	0,2
Prato	Cavala salteada c/ batata, cenoura e brócolos[4,6]	1327	314	8,1	0,9	44,4	3,2	13,7	0,7
Ovolactovegetariana	Soja salteada c/ batata, cenoura e brócolos[1,6,8,11]	1731	409	7,6	1,1	52,7	8,3	26,7	0,8
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	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 alho-francês	628	148	2,0	0,3	27,0	2,6	4,0	0,3
Prato	Peru estufado c/ cenoura, couve lombarda, ervas aromáticas e macarronete[1,6,10,12]	1446	344	14,9	4,1	22,7	2,5	28,9	0,9
Ovolactovegetariana	Feijão preto estufado c/ cenoura, couve lombarda, ervas aromáticas e macarronete[1,6,10,12]	1049	247	4,8	0,7	39,0	1,9	11,1	0,6
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás[1,3,6,7,8,12]	244	58	0,0	0,0	13,1	13,0	1,3	0,2

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 v1.2.19 28/08/2026 16:11

C. M. SANTARÉM

Restaurante

Semana de 9 a 13 de novembro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e brócolos	361	85	1,8	0,3	14,2	1,5	2,0	0,2
Prato	Bolonhesa de atum aromatizado c/ salsa[1,3,4]	1043	247	8,5	1,3	28,9	1,7	13,1	1,0
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de lentilhas aromatizado c/ salsa[1,3,10,12]	717	170	3,6	0,6	29,2	2,0	4,3	0,2
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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	Sopa de espinafres	622	147	1,9	0,3	26,6	2,4	4,3	0,3
Prato	Chili (vitela c/ feijão vermelho) e arroz	1622	387	13,0	4,1	43,2	0,9	24,0	0,3
Ovolactovegetariana	Chilli vegetariano (cogumelos c/ feijão vermelho) e arroz	799	189	3,4	0,5	31,8	1,1	7,3	0,5
Salada	Salada de alface e milho	9	26	0,1	0,0	1,1	0,4	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 repolho	365	86	1,9	0,3	14,4	1,3	2,0	0,2
Prato	Hambúrguer de peixe c/ salada russa[1,2,3,4,6,7,9,14]	1638	390	12,4	3,1	52,0	4,0	13,8	0,9
Ovolactovegetariana	Hambúrguer de espinafres c/ salada russa	929	219	0,1	0,0	45,9	3,6	5,7	0,5
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 de curgete	373	88	2,0	0,3	14,5	1,3	2,3	0,2
Prato	Carne de porco à salsicheiro (arroz, ervilhas, milho, cenoura e salsichas)[1,6,7,9,10]	975	257	15,5	4,7	5,9	1,1	18,4	0,7
Ovolactovegetariana	Arroz à salsicheiro vegetariano (tofu, ervilhas, milho e cenoura)[6,12]	1178	327	9,8	1,8	38,2	2,0	10,6	0,3
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]	244	58	0,0	0,0	13,1	12,9	1,3	0,2

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	364	86	1,9	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Massada de salmão c/ brócolos[1,2,3,4,14]	1440	343	15,1	2,8	34,8	2,4	14,8	0,5
Ovolactovegetariana	Massada de feijões c/ brócolos[1,3]	1224	290	1,4	0,3	51,1	1,8	14,0	0,9
Salada	Salada de cenoura e couve	17	4	0,0	0,0	0,5	0,3	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	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, [9]Aipo, [10]Mostarda, [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

C. M. SANTARÉM

Restaurante

Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

Almoço

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]	262	62	1,9	0,3	8,7	1,1	1,3	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (vitela e porco) aromatizada c/ oregãos[1,3,6,10,12]	1225	291	11,4	5,4	32,1	1,7	14,8	0,4
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas aromatizada c/ oregãos[1,3,10,12]	717	169	3,6	0,6	29,2	2,0	4,3	0,2
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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	355	84	1,9	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Badejo c/ arroz de tomate e alho-francês[4]	1130	267	5,6	0,8	35,5	1,3	18,1	0,6
Ovolactovegetariana	Tofu c/ arroz de tomate e alho-francês[1,6]	1021	242	7,1	1,5	32,5	1,3	10,8	0,7
Salada	Salada de alface e milho	9	26	0,1	0,0	1,1	0,4	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 feijão branco e penca	434	103	2,0	0,3	16,6	1,3	3,2	0,2
Prato	Frango guisado c/ cenoura, ervilhas, ervas aromáticas e massa fusilli tricolor[1,3,6,10,12]	1224	289	6,5	1,2	33,7	2,2	23,3	0,8
Ovolactovegetariana	Feijões salteados c/ legumes e massa fusilli tricolor[1,3,6,10]	1400	332	7,0	1,1	50,3	1,9	13,6	0,7
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	Creme de curgete	365	86	1,9	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Salmão estufado c/ macedónia e arroz[2,4,14]	1826	434	17,9	3,2	52,4	1,9	14,1	0,7
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ macedónia e arroz[1,6,8,11]	1770	419	6,5	1,0	59,5	6,9	25,5	0,6
Salada	Salada de couve roxa	20	5	0,0	0,0	0,6	0,0	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango[1,3,6,7,8,12]	244	58	0,0	0,0	13,1	12,9	1,3	0,2

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	415	98	2,0	0,3	16,2	1,5	2,8	0,2
Prato	Jardineira de porco (porco, ervilhas, batata, cenoura e feijão-verde)[6,7]	1578	375	15,5	4,8	35,0	2,9	22,3	0,7
Ovolactovegetariana	Jardineira de cogumelos (cogumelos, ervilhas, batata, cenoura e feijão-verde)[1,6]	820	193	3,0	0,4	33,4	3,2	6,3	0,4
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	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:[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

C. M. SANTARÉM

Restaurante

Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e abóbora	309	73	1,9	0,3	11,6	1,3	1,8	0,2
Prato	Hambúrguer de aves c/ esparguete[1,3,6,12]	1349	320	8,8	3,7	45,0	2,3	17,0	1,1
Ovolactovegetariana	Hambúrguer de espinafres c/ esparguete[1,3]	909	215	2,1	0,5	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	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 ervilhas	393	93	1,9	0,3	15,6	1,3	2,6	0,2
Prato	Pescada à gomes de sá (batata, cebola, ovo e azeitonas)[3,4,8,13]	1219	289	8,2	1,5	34,1	2,5	18,0	1,0
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico à gomes de sá[3]	1321	313	7,3	1,2	45,8	2,8	12,6	0,7
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 espinafres	622	147	1,9	0,3	26,6	2,4	4,3	0,3
Prato	Vitela estufada c/ massa fusilli e milho[1,3]	1391	378	11,5	3,7	35,6	2,1	22,7	0,5
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ massa fusilli e milho[1,3,6,8,11]	1317	359	3,9	0,7	42,0	7,1	25,3	0,4
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	Creme de couve-flor	369	87	1,9	0,3	14,6	1,3	2,1	0,2
Prato	Empadão (arroz) de cavala[4,6,7]	1171	278	10,8	2,6	31,7	0,8	13,2	0,6
Ovolactovegetariana	Empadão de cogumelos	1193	282	6,3	1,0	48,8	1,1	6,4	0,8
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	28	6	0,0	0,0	1,0	0,7	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti[1,3,6,7,8,12]	244	58	0,0	0,0	13,0	12,9	1,3	0,2

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	628	148	2,0	0,3	27,0	2,6	4,0	0,3
Prato	Feijoada de frango (feijão, frago, arroz, cenoura e couve)[1,6]	810	193	5,2	1,1	28,5	1,4	7,6	0,5
Ovolactovegetariana	Feijão catarino estufado c/ arroz, cenoura e couve	1575	373	6,9	0,9	65,2	1,2	12,0	0,6
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	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, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. 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 v1.2.19 28/08/2026 16:11

C. M. SANTARÉM

Restaurante

Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho	439	104	2,1	0,3	16,8	1,4	3,2	0,2
Prato	Almôndegas de aves c/ esparguete[1,3,6,12]	1833	436	16,5	6,4	50,4	3,0	20,3	1,5
Ovolactovegetariana	Hambúrguer de espinafres c/ esparguete[1,3]	909	215	2,1	0,5	42,0	1,6	6,0	0,2
Salada	Salada de alface e milho	9	26	0,1	0,0	1,1	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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 brócolos	361	85	1,8	0,3	14,2	1,5	2,0	0,2
Prato	Salada de cavala c/ feijão frade, milho e cenoura[4,6]	634	198	5,7	0,7	13,6	1,1	12,4	0,4
Ovolactovegetariana	Salada de cogumelos c/ feijão frade, milho e cenoura	328	125	0,5	0,2	13,6	1,1	5,4	0,4
Salada	Salada de cenoura e couve	17	4	0,0	0,0	0,5	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 peixe[4]	365	86	2,1	0,3	11,6	1,1	4,6	0,3
Sopa 1	Sopa de curgete	373	88	2,0	0,3	14,5	1,3	2,3	0,2
Prato	Empadão de carne (mista) c/ legumes e arroz no forno[12]	1651	392	17,6	4,9	39,2	3,3	18,4	1,3
Ovolactovegetariana	Empadão de soja c/ legumes e arroz no forno[1,6,7,8,11]	1400	331	4,8	1,4	42,2	6,3	25,9	0,3
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	Creme de cenoura	355	84	1,9	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Salmão estufado c/ cotovelinhos e feijão-verde e salsa[1,2,3,4,14]	1394	332	15,1	2,8	32,7	1,5	14,0	0,7
Ovolactovegetariana	Feijão branco estufado c/ cotovelinhos e feijão-verde e salsa[1,3]	1155	273	3,8	0,7	43,9	1,6	10,9	0,7
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]	244	58	0,0	0,0	13,0	12,9	1,3	0,2

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	415	98	2,0	0,3	16,2	1,5	2,8	0,2
Prato	Ranchinho de frango (frango, macarronete, couve lombarda, cenoura e grão)[1,6,10]	1024	242	5,2	0,9	29,3	2,2	18,1	0,3
Ovolactovegetariana	Ranchinho vegetariano[1,6,10]	1374	325	5,0	0,7	54,5	4,5	11,9	0,3
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	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