

JUNTAS DE FREGUESIA DE POMBAL



Semana de 06 a 10 de janeiro de 2025

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Segunda-Feira	Sopa	777	186	5,2	0,7	28,2	5,9	6,1	0,2
	Prato	1280	306	12,2	4,3	24,2	2,5	16,7	0,0
	Vegetariana	3142	751	29,5	3,9	79,0	16,4	41,0	0,3
	Salada	260	106	5,6	0,7	11,9	3,1	2,2	0,4
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Terça-Feira	Sopa	786	188	5,5	0,8	28,7	6,4	5,4	0,2
	Prato	1431	342	18,3	2,4	32,8	2,2	10,8	0,9
	Vegetariana	3305	790	17,3	2,6	123,5	12,8	32,1	0,3
	Salada	291	70	5,2	0,7	3,2	2,9	2,7	0,1
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Quarta-Feira	Sopa	1214	190	5,7	0,7	48,2	5,1	11,1	0,2
	Prato	1891	452	26,4	5,3	26,0	2,1	26,4	0,5
	Vegetariana	3084	737	11,3	1,7	117,6	12,5	38,4	0,4
	Salada	422	101	5,4	0,8	10,8	4,3	1,8	0,2
	Sobremesa	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Quinta-Feira	Sopa	736	176	5,2	0,8	27,0	4,7	4,6	0,1
	Prato	1331	318	13,5	2,7	19,2	1,2	29,4	0,7
	Vegetariana	3176	754	11,6	1,5	97,6	4,9	64,2	0,2
	Salada	426	102	5,9	0,8	6,9	6,7	5,6	0,1
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Sexta-Feira	Sopa	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	2065,0	493,0	27,9	8,4	28,9	5,6	31,3	1,0
	Vegetariana	2777	664	15,7	1,9	100,7	12,8	29,1	0,3
	Salada	260	62	5,1	0,7	3,3	3,1	1,0	0,2
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contém 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, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

JUNTAS DE FREGUESIA DE POMBAL

Semana de 13 a 17 de janeiro de 2025



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Segunda-Feira	Sopa	717	171	5,4	0,8	26,6	4,4	3,6	0,1
	Peixe	1514	362	12,8	3,4	36,0	4,0	24,7	0,5
	Vegetariana	3793	908	44,7	7,8	98,5	2,5	24,1	2,7
	Salada	277	66	5,4	0,8	2,7	2,6	1,8	0,1
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Terça-Feira	Sopa	778	186	5,5	0,8	29,0	6,8	4,7	0,2
	Peixe	996	238	7,9	1,2	19,6	1,4	21,2	0,4
	Vegetariana	3043	727	11,6	1,7	117,9	4,6	34,6	0,2
	Salada	299	71	5,2	0,7	4,3	4,0	2,0	0,1
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Quarta-Feira	Sopa	809	193	5,6	0,7	29,7	7,7	5,7	0,2
	Peixe	1193	309	10,3	2,6	35,6	2,5	17,9	0,8
	Vegetariana	2051	776	16,0	1,9	125,7	12,8	31,3	0,3
	Salada	463	111	5,6	0,7	10,3	9,7	5,2	0,3
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Quinta-Feira	Sopa	1230	294	5,9	0,8	45,4	6,9	13,8	0,2
	Peixe	1458	348	17,9	4,1	23,7	2,9	22,7	0,3
	Vegetariana	2829	676	11,7	1,8	108,4	13,0	31,8	0,4
	Salada	555	133	5,7	0,9	13,8	8,0	6,7	0,2
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Sexta-Feira	Sopa	765	183	5,4	0,8	28,5	6,0	4,7	0,2
	Peixe	1891	452	26,4	5,3	26,0	2,1	26,4	0,5
	Vegetariana	3142	751	29,5	3,9	79,0	16,4	41,0	0,3
	Salada	319	76	5,4	0,8	5,5	5,2	1,7	0,2
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	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, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

JUNTAS DE FREGUESIA DE POMBAL

Semana 20 a 24 de janeiro de 2025



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com alho francês ¹²	778	186	5,6	0,9	28,6	6,0	4,9	0,1
	Peixe	Rolo carne no forno com arroz de cenoura	992	237	8,9	2,4	25,2	2,9	13,7	1,0
	Vegetariana	Salada de fusilli ^{1,6,10} com azeite, ervas, tomate, cogumelos ^{9,12} , cenoura cubinhos e feijão preto ^{6,13}	1592	654	10,9	1,8	104,5	4,7	34,5	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	295	70	5,4	0,8	3,2	2,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão com lombardo ^{6,12,13}	2157	516	10,4	1,2	79,3	8,7	24,4	0,2
	Peixe	Filetes de pescada ^{2,4} com molho de cenoura, alho francês e batata cozida	1355	324	13,1	1,6	25,1	5,0	25,9	2,3
	Vegetariana	Arroz de soja com ervilhas e cenoura ⁶	2402	571	6,2	0,9	90,6	6,6	36,6	0,3
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	336	80	5,4	0,8	6,1	5,5	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Legumes ¹²	778	186	5,5	0,8	29,0	6,8	4,7	0,2
	Peixe	Stroganoff de porco com arroz branco (tirinhas de carne de porco estufadas com cogumelos ^{9,12})	2867	686	25,3	6,8	65,3	2,5	47,3	0,7
	Vegetariana	Saladinha de ervilhas, batata, cenoura e brócolos	1897	453	6,9	1,0	74,8	11,6	21,2	0,4
	Salada	Cenoura, brócolos e couve-flor	543,0	130,0	5,9	0,8	10,6	9,3	8,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Grelós ¹²	770	185	5,4	0,9	28,0	5,7	5,4	0,1
	Peixe	Paloco à gomes de Sá ^{3,4}	1174	281	12,3	2,5	20,9	2,3	21,0	1,0
	Vegetariana	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} com salada camponesa	1925	459	11,9	1,7	74,6	7,3	11,3	0,4
	Salada	Alface, pepino e tomate	295	71	5,6	0,8	3,4	3,3	1,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Cenoura com espinafres ¹²	613	146	1,6	0,2	27,5	5,4	4,9	0,4
	Peixe	Frango corado com alecrim e massa espiral	1778	425	18,4	4,6	35,0	3,1	29,1	1,0
	Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,6,10}	2321	555	16,4	2,3	73,1	12,2	27,4	0,3
	Salada	Milho, lombardo e cenoura	415	129	16,4	2,3	73,1	12,2	27,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	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-Alpico, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

JUNTAS DE FREGUESIA DE POMBAL



Semana 27 a 31 de janeiro de 2025

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sól (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Peixe	Croquetes de vitela ^{1,3,6,9,12} com arroz de ervilhas e cenoura	1734	414	21,6	4,2	41,9	2,8	12,0	1,0
	Vegetariana	Hamburger vegetariano ^{1,3,7,9} com arroz de cenoura	3888	931	43,6	7,5	109,9	5,1	20,8	0,8
	Salada	Tomate, beterraba e pepino	310	74	5,5	0,8	4,5	4,5	1,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sól (g)
Terça-Feira	Sopa	Repolho e cenoura ripada ¹²	786	188	5,5	0,8	28,7	6,4	5,4	0,2
	Peixe	Filete de salmão ⁴ com ervas e batata cozida	1081	258	5,9	0,9	22,5	1,7	28,0	0,7
	Vegetariana	Gratinado de grão com espiral e cenoura ^{1,6,10,13}	3305	790	17,3	2,6	123,5	12,8	32,1	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa e couve em juliana	291	70	5,2	0,9	13,8	8,0	6,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sól (g)
Quarta-Feira	Sopa	INTERRUPÇÃO								
	Peixe	INTERRUPÇÃO								
	Vegetariana	INTERRUPÇÃO								
	Salada	INTERRUPÇÃO								
	Sobremesa	INTERRUPÇÃO								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sól (g)
Quinta-Feira	Sopa	INTERRUPÇÃO								
	Peixe	INTERRUPÇÃO								
	Vegetariana	INTERRUPÇÃO								
	Salada	INTERRUPÇÃO								
	Sobremesa	INTERRUPÇÃO								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sól (g)
Sexta-Feira	Sopa	INTERRUPÇÃO								
	Peixe	INTERRUPÇÃO								
	Vegetariana	INTERRUPÇÃO								
	Salada	INTERRUPÇÃO								
	Sobremesa	INTERRUPÇÃO								

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-Alpo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.