

JUNTAS DE FREGUESIA DE POMBAL



Semana de 03 a 07 de março de 2025

			VE (€)	VE (kcal)	Up (g)	Aç. Sat. (g)	HC (g)	Apócr. (g)	Prot. (g)	Sel (g)
Segunda-Feira	Sopa	Courgette e cenoura ralada	443	106	1,6	0,3	18,1	7,3	5,0	0,1
	Prato	Massa gratinada com carne picada de vaca	1057	251	5,7	1,1	33,7	4,0	14,6	0,3
	Vegetariana	Massa gratinada com soja	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Salada	Couve julina, pepino e tomate	288	103	5,8	9,9	3,1	3,0	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

Terça-Feira	Sopa									
	Prato	CARNAVAL								
	Vegetariana									
	Salada									
	Sobremesa									

Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor picada <sup>12</sup>	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato	Feijoadinho <sup>6,13</sup> (carne de porco, feijão <sup>6,13</sup> , cenoura e lombardo) e arroz branco	2125	508	24,3	7,1	42,2	6,1	29,2	0,4
	Vegetariana	Feijoada <sup>6,13</sup> vegetariana (feijão <sup>6,13</sup> , cenoura e lombardo) e arroz branco	2081	498	11,7	1,6	76,8	7,4	20,8	0,3
	Salada	Cenoura, pepino e beterraba	144	34	0,2	0,1	6,5	6,3	1,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

			VE (€)	VE (kcal)	Up (g)	Aç. Sat. (g)	HC (g)	Apócr. (g)	Prot. (g)	Sel (g)
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa com feijão <sup>6,12,13</sup>	1230	294	5,9	0,8	45,4	6,9	13,8	0,2
	Prato	Pescada <sup>2,4</sup> assada com puré	1504	359	13,7	2,8	26,1	5,2	32,4	0,8
	Vegetariana	Salada de feijão <sup>6,13</sup> , batata, cenoura e feijão-verde	2829	676	11,7	1,8	108,4	13,0	31,8	0,4
	Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilha	555	133	5,7	0,9	13,8	8,0	6,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / pudim	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0

			VE (€)	VE (kcal)	Up (g)	Aç. Sat. (g)	HC (g)	Apócr. (g)	Prot. (g)	Sel (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	765	183	5,4	0,8	28,5	6,0	4,7	0,2
	Prato	Strogonoff de frango <sup>7</sup> com cogumelos <sup>9,12</sup> e massa fusili <sup>1</sup>	1371	326	11,5	2,7	22,5	0,7	32,6	0,4
	Vegetariana	Empadão de soja <sup>6</sup> com legumes no forno	3142	751	29,5	3,9	79,0	16,4	41,0	0,3
	Salada	Pepino, beterraba e cenoura ralada	319	76	5,4	0,8	5,5	5,2	1,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	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.

JUNTAS DE FREGUESIA DE POMBAL

Semana 10 a 14 de março de 2024



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	778	186	5,6	0,9	28,6	6,0	4,9	0,1
	Prato	1692	404	24,1	5,9	7,1	24,0	3,3	0,4
	Vegetariana	1592	654	10,9	1,8	104,5	4,7	34,5	0,3
	Salada	295	70	5,4	0,8	3,2	2,9	2,4	0,1
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	2157	516	10,4	1,2	79,3	8,7	24,4	0,2
	Prato	1138	272	8,0	1,4	26,2	2,2	23,2	1,0
	Vegetariana	2402	571	6,2	0,9	90,6	6,6	36,6	0,3
	Salada	336	80	5,4	0,8	6,1	5,5	2,3	0,2
	Sobremesa	159/371	38/89	0,2/2,0	0,0/1,1	8,4/12,6	8,3/12,6	0,7/5,1	0,0/0,2

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	778	186	5,5	0,8	29,0	6,8	4,7	0,2
	Prato	1468	351	15,4	4,0	25,4	4,1	27,2	0,5
	Vegetariana	1897	453	6,9	1,0	74,8	11,6	21,2	0,4
	Salada	543,0	130,0	5,9	0,8	10,6	9,3	8,9	0,2
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	770	185	5,4	0,9	28,0	5,7	5,4	0,1
	Prato	1499	383	17,2	1,6	29,0	3,8	27,5	0,9
	Vegetariana	1925	459	11,9	1,7	74,6	7,3	11,3	0,4
	Salada	295	71	5,6	0,8	3,4	3,3	1,9	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)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	613	146	1,6	0,2	27,5	5,4	4,9	0,4
	Prato	1893	452	16,6	4,0	35,2	1,2	39,5	0,7
	Vegetariana	2321	555	16,4	2,3	73,1	12,2	27,4	0,3
	Salada	415	129	16,4	2,3	73,1	12,2	27,4	0,3
	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-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, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

JUNTAS DE FREGUESIA DE POMBAL

Semana 17 a 21 de março de 2025



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Up (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Apúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Croquetes de vitela <sup>1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> com arroz primavera	1852	442	21,9	4,3	47,0	2,8	12,8	0,9
	Vegetariana	Hamburguer vegetariano <sup>1,3,7,9</sup> 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
Terça-Feira	Sopa	Repolho e cenoura ripada <sup>12</sup>	786	188	5,5	0,8	28,7	6,4	5,4	0,2
	Prato	Filete de pescada <sup>2,4</sup> no forno com molho de cenoura, alho-francês e batata assada	1355	324	13,1	1,6	25,1	5,0	25,9	2,3
	Vegetariana	Gratinado de grão com espiral e cenoura <sup>1,6,10,13</sup>	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
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da horta com feijão catarino <sup>6,12,13</sup>	1277	293	5,9	0,8	44,9	6,9	14,2	0,2
	Prato	Empadão de vitela <sup>1,6,12</sup> com arroz	1453	344	13,9	5,5	36,6	3,9	18,2	0,2
	Vegetariana	Salada russa com lentilhas	3084	737	11,3	1,7	117,6	12,5	38,4	0,4
	Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	555	133	5,7	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
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	765	183	5,4	0,8	28,5	6,0	4,7	0,2
	Prato	Meia desfeita de bacalhau <sup>2,4,6,12,13,14</sup> (bacalhau, grão e batata)	1244	297	8,8	1,2	34,6	2,0	18,9	0,3
	Vegetariana	Salada de grão <sup>6,13</sup> com batata e ovo cozido <sup>3</sup>	3112	744	16,5	2,8	111,2	8,5	34,6	0,5
	Salada	Beterraba, couve-roxa e alface	281	67	5,1	0,7	3,6	3,3	1,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos <sup>12</sup>	610	146	1,5	0,2	27,4	5,2	5,2	0,2
	Prato	Coxas de frango assadas com alecrim com macarronete <sup>1,6,10</sup> e cenoura	1114	266	2,9	0,9	25,3	4,0	31,9	0,5
	Vegetariana	Lentilhas de tomatada com oregãos e massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	3028	724	12,7	1,9	111,1	7,1	39,3	0,2
	Salada	Alface, cenoura e milho	260	106	5,6	0,7	11,9	3,1	2,2	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 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 inofensivos. 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 24 a 28 de março de 2025



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Apúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,6,10,12</sup>	1013	242	5,8	0,9	40,6	4,9	6,1	0,1
	Prato	Escalopes de porco estufadas com arroz de ervilhas	1249	299	9,7	2,2	28,0	2,3	24,2	0,3
	Vegetariana	Bife de seitan com cogumelos <sup>1,6,9,12</sup> e arroz de legumes	2399	573	21,1	3,0	72,7	4,2	21,4	0,3
	Salada	Couve-roxa, alface e pepino	294	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
Terça-Feira	Sopa	Alho-francês com courgette <sup>12</sup>	943	225	5,8	0,8	35,5	11,1	7,5	0,2
	Prato	Filete de abrótea <sup>2,4</sup> em cama de legumes com batata cozida	950	277	5,2	0,7	22,9	4,7	21,7	0,4
	Vegetariana	Empadão de legumes	2047	489	11,4	1,7	77,5	11,9	17,2	0,3
	Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	555	133	5,7	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
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Arroz de pato <sup>1,6,12</sup>	1778	425	18,4	4,6	35,0	3,1	29,1	0,9
	Vegetariana	Chilli de soja <sup>6,13</sup> com arroz	2923	694	11,5	1,5	93,2	7,0	54,1	0,3
	Salada	Beterraba, couve-roxa e tomate	314	75	5,2	0,7	5,5	5,2	1,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas <sup>12</sup>	816	195	5,4	0,8	29,7	5,0	6,2	0,2
	Prato	Red-fish <sup>2,4,14</sup> com molho de tomate e massa espiral <sup>1,6,10</sup>	1185	283	9,2	1,4	23,2	2,4	26,5	0,4
	Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão, tomate e massa <sup>1,6,9,10,12,13</sup>	2799	669	13,2	2,1	102,2	7,3	32,7	0,7
	Salada	Couve lombarda, cenoura e nabo cozido	446	111	5,6	0,7	10,3	9,7	5,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/ pudim	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com brócolos <sup>6,12,13</sup>	1054	252	2,0	0,3	44,1	5,5	13,4	0,2
	Prato	Jardineira de vitela	1303	311	9,5	2,8	27,2	5,8	21,9	0,2
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com tomate, cenoura e arroz	3011	720	11,3	1,6	118,8	8,0	32,5	0,3
	Salada	Alface, milho e pepino	247	103	6,0	0,8	9,8	1,2	2,6	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-Alho, 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.