

JUNTAS DE FREGUESIA DE POMBAL



Semana de 21 a 25 de abril de 2025

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor ¹²	777	186	5,2	0,7	28,2	5,9	6,1	0,2
	Prato	Carne picada ^{1,6,12} estufada com tomate e cogumelos ^{9,12} e esparguete ^{1,6,10}	1280	306	12,2	4,3	24,2	2,5	16,7	0,0
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ com tomate	3142	751	29,5	3,9	79,0	16,4	41,0	0,3
	Salada	Alface, cenoura e milho	260	106	5,6	0,7	11,9	3,1	2,2	0,4
	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	Repolho e cenoura ripada ¹²	786	188	5,5	0,8	28,7	6,4	5,4	0,2
	Prato	Pastéis de bacalhau ^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14} e arroz de tomate	1431	342	18,3	2,4	32,8	2,2	10,8	0,9
	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	0,7	3,2	2,9	2,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Juliana com feijão vermelho ^{6,12,13}	1214	190	5,7	0,7	48,2	5,1	11,1	0,2
	Prato	Frango assado no forno e arroz de cenoura	1891	452	26,4	5,3	26,0	2,1	26,4	0,5
	Vegetariana	Salada de lentilhas ^{6,13} com batata, cenoura, ervilha e feijão verde	3084	737	11,3	1,7	117,6	12,5	38,4	0,4
	Salada	Beterraba, cenoura e milho	422	101	5,4	0,8	10,8	4,3	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	736	176	5,2	0,8	27,0	4,7	4,6	0,1
	Prato	Pescada ^{2,4} cozida com batata cozida e ovo ³	1331	318	13,5	2,7	19,2	1,2	29,4	0,7
	Vegetariana	Chili de soja ^{6,13} e arroz de cenoura	3176	754	11,6	1,5	97,6	4,9	64,2	0,2
	Salada	Tomate, couve lombardo e pepino	426	102	5,9	0,8	6,9	6,7	5,6	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									
	Prato									
	Vegetariana	FERIADO								
	Salada									
	Sobremesa									

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 de 28 de abril a 02 de maio 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 ¹²	717	171	5,4	0,8	26,6	4,4	3,6	0,1
	Prato	Febras de porco estufadas e arroz branco	1514	362	12,8	3,4	36,0	4,0	24,7	0,5
	Vegetariana	Hamburguer de legumes ^{1,6} com esparguete ^{1,6,10}	3793	908	44,7	7,8	98,5	2,5	24,1	2,7
	Salada	Alface, beterraba e pepino	277	66	5,4	0,8	2,7	2,6	1,8	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	Legumes ¹²	778	186	5,5	0,8	29,0	6,8	4,7	0,2
	Prato	Filete de red fish ⁴ assado no forno com ervas aromáticas e batata assada	996	238	7,9	1,2	19,6	1,4	21,2	0,4
	Vegetariana	Lentilhas ^{6,13} de tomada com arroz de ervilhas	3043	727	11,6	1,7	117,9	4,6	34,6	0,2
	Salada	Couve roxa, alface e tomate	299	71	5,2	0,7	4,3	4,0	2,0	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)
Quarta-Feira	Sopa	Repolho ¹²	809	193	5,6	0,7	29,7	7,7	5,7	0,2
	Prato	Hambúrguer de vaca ^{1,6,12} com arroz de ervilhas, cenoura e milho	1193	309	10,3	2,6	35,6	2,5	17,9	0,8
	Vegetariana	Rancho vegetariano ^{1,6,10,13} (grão ^{6,13} , cenoura, nabo, lombardo e massa ^{1,6,10})	2051	776	16,0	1,9	125,7	12,8	31,3	0,3
	Salada	Couve lombarda, nabo e cenoura	463	111	5,6	0,7	10,3	9,7	5,2	0,3
	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									
	Prato									
	Vegetariana	FERIADO								
	Salada									
	Sobremesa									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	765	183	5,4	0,8	28,5	6,0	4,7	0,2
	Prato	Massa tricolor ^{1,6,10} de cavala ⁴ de conserva com pimentos e coentros	1458	348	17,9	4,1	23,7	2,9	22,7	0,3
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ 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	0,0

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 rij, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.