

JUNTAS DE FREGUESIA DE POMBAL

Semana 30 de junho a 04 de julho de 2025



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sál (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}	913	218	5,5	0,8	34,1	4,2	6,4	0,1
	Prato	Hamburguer misto no forno com arroz de legumes ^{1,6,12}	1193	309	10,3	2,6	35,6	2,5	17,9	0,8
	Vegetariana	Massa fusilli ^{1,6,10} com ervilhas, cenoura e curgete	2160	516	12,9	2,1	77,3	13,8	21,3	0,4
	Salada	Alface, tomate e milho	251	104	5,8	0,7	10,9	2,3	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura com grelos ¹²	770	185	5,4	0,9	28,0	5,7	5,4	0,1
	Prato	Massa gratinada ^{1,6,7,10} com atum ⁴ , cenoura, tomate e milho	1715	434	22,7	2,4	30,1	4,4	27,0	0,9
	Vegetariana	Hamburguer vegetariano ^{1,3,7,9} com arroz	3848	922	43,6	7,5	107,4	3,0	20,5	0,8
	Salada	Cenoura, milho e pepino	435	104	5,8	0,9	10,4	3,8	2,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
Quarta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda ^{6,12,13}	2157	516	10,4	1,2	79,3	8,7	24,4	0,2
	Prato	Bifes de frango com cogumelos ^{9,12} e arroz	1275	305	6,7	1,1	34,0	2,1	26,1	0,3
	Vegetariana	Rancho vegetariano ^{1,6,10,13}	2051	776	16,0	1,9	125,7	12,8	31,3	0,3
	Salada	Couve em juliana, alface e cenoura	406	97	5,4	0,7	7,1	6,7	5,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	765	183	5,4	0,8	28,5	6,0	4,7	0,2
	Prato	Filete Pescada ^{2,4} no forno com pimentos e batata cozida	1302	312	13,1	1,5	22,8	3,1	25,0	0,2
	Vegetariana	Fusilli tricolor ^{1,6,10} com pimentos e legumes	2178	521	13,0	2,1	77,8	14,3	21,6	0,4
	Salada	Couve-roxa, tomate e beterraba	314	75	5,2	0,7	5,5	5,2	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / iogurte aromas ⁷	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Hamburguer de vitela ^{1,6,12} com arroz e batata frita ^{1,6,7,10}	1799	430	22,1	7,3	36,5	1,2	20,3	0,5
	Vegetariana	Feijoada vegetariana ^{6,13}	2632	629	11,8	1,5	101,1	10,4	28,6	0,3
	Salada	Alface, pepino e milho	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 contém 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

JUNTAS FREGUESIA DE POMBAL

Semana de 07 a 11 de julho de 2025



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Repolho e cenoura ripada¹²	353	84	1,4	0,2	14,3	6,3	3,8	0,1
	Prato	Coxa de frango assada e massa espiral^{1,6,10}	1261	301	8,9	1,6	23,1	2,0	31,7	0,4
	Vegetariana	Gratinado de grão com espiral e cenoura^{1,6,10,13}	1416	338	8,2	1,1	51,0	5,8	13,9	0,2
	Salada	Alface, couve-roxa e couve em juliana	148	35	0,2	0,0	4,6	4,1	4,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	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
Terça-Feira	Sopa	Espinafres¹²	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Prato	Tesourinhos^{1,4} no forno com arroz de cenoura	1554	366	16,5	1,6	41,7	2,6	11,5	0,4
	Vegetariana	Empadão de soja⁶ e arroz com orégãos	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Salada	Tomate, beterraba e pepino	136	32	0,3	0,1	5,8	5,7	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
Quarta-Feira	Sopa	Caldo verde	301	72	1,3	0,1	11,2	3,4	3,8	0,1
	Prato	Febras ao alinho com puré	1143	273	9,8	2,5	21,8	3,4	23,9	0,5
	Vegetariana	Bifes de seitan estufados com puré	803	192	5,4	0,7	23,7	1,8	11,6	0,3
	Salada	Couve-roxa, alface e milho	73	52	0,5	0,0	9,0	2,1	2,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos¹²	388	93	1,7	0,3	15,2	7,0	4,2	0,2
	Prato	Massinha de cotovelinhos com palometa^{1,4,6,10} , pimentos e tomate	1052	251	7,2	1,1	23,7	2,9	22,5	0,5
	Vegetariana	Lentilhas de tomatada com oregãos e massa de cotovelinhos^{1,6,10}	1354	324	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	Salada	Alface, cenoura e milho	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde¹²	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato	Feijoada à Regional^{1,6,12,13}	2511	600	32,7	9,0	45,2	53,0	30,7	0,8
	Vegetariana	Feijoada vegetariana^{6,13}	1748	418	6,3	0,8	71,2	4,1	18,2	0,3
	Salada	Couve lombarda, nabo e cenoura	125	30	0,3	0,0	4,9	4,6	2,1	0,1
	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 rijas, 9-Arroz, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremço, 14-Moluscos.

JUNTAS DE FREGUESIA DE POMBAL



Semana de 14 a 18 de julho de 2025

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Courgette e cenoura ralada	380	91	1,5	0,2	16,5	8,5	2,9	0,3
	Prato	Massa gratinada com carne picada de vaca ^{1,6,7,10,12}	1331	315	14,5	5,7	27,0	5,2	20,2	0,3
	Vegetariana	Massa gratinada com soja ^{1,6,10}	1512	361	15,3	2,1	34,5	7,7	20,8	0,2
	Salada	Couve julina, pepino e tomate	291	70	5,4	0,8	3,0	2,9	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

Terça-Feira	Sopa	Repolho e cenoura ripada ¹²	786	188	5,5	0,8	28,7	6,4	5,4	0,2
	Prato	Lombo de salmão ⁴ no forno com ervas aromáticas e batata corada	1672	400	26,9	4,9	19,6	1,4	18,8	0,3
	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

Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor picada ¹²	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato	Feijoadinha ^{6,13} (carne de porco, feijão ^{6,13} , cenoura e lombardo) e arroz branco	2125	508	24,3	7,1	42,2	6,1	29,2	0,4
	Vegetariana	Feijoada ^{6,13} vegetariana (feijão ^{6,13} , 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 (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa com feijão ^{6,12,13}	1230	294	5,9	0,8	45,4	6,9	13,8	0,2
	Prato	Pescada ^{2,4} assada com puré ⁷	1072	256	7,2	1,3	22,6	4,3	24,7	0,7
	Vegetariana	Salada de feijão ^{6,13} , 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 ⁷	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 (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (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	Strogonoff de frango ⁷ com cogumelos ^{9,12} e massa fusilli ^{1,6,10}	1329	318	12,3	4,2	23,8	2,6	27,2	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

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 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.

JUNTAS DE FREGUESIA DE POMBAL

Semana 21 a 25 de julho de 2025



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,6,10,12}	1013	242	5,8	0,9	40,6	4,9	6,1	0,1
	Prato		2389	571	35	11,5	39,8	4,1	22,8	0,7
	Vegetariana	Bife de seitan com cogumelos ^{1,6,9,12} 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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Alho-francês com courgette ¹²	943	225	5,8	0,8	35,5	11,1	7,5	0,2
	Prato	Filete de pescada ^{2,4} em cama de legumes com batata cozida	1390	333	13,3	1,5	26,4	6,5	26,5	0,2
	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Arroz de aves	1515	362	11,4	2,6	35,0	3,1	29,1	0,5
	Vegetariana	Chilli de soja ^{6,13} 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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	816	195	5,4	0,8	29,7	5,0	6,2	0,2
	Prato	Red-fish ^{2,4,14} com molho de tomate e massa espiral ^{1,6,10}	1185	283	9,2	1,4	23,2	2,4	26,5	0,4
	Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão, tomate e massa ^{1,6,9,10,12,13}	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com brócolos ^{6,12,13}	1054	252	2,0	0,3	44,1	5,5	13,4	0,2
	Prato	Jardineira de porco	1723	412	24,0	7,1	24,5	6,7	24,1	0,5
	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 rijas, 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, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.