

JUNTAS DE FREGUESIA DE POMBAL

Semana de 02 a 06 de junho de 2025



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor ¹²	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato	Almôndegas de tomatada com oregãos e esparguete ^{1,6,10,12}	1334	294	16,2	4,4	24,5	2,4	17,4	0,9
	Vegetariana	Salada de feijão frade ^{5,13} com cenoura	2144	512	23,1	3,1	41,8	10,4	33,9	0,3
	Salada	Alface, tomate 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	0,0
Terça-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ¹²	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Tesourinhos no forno ^{1,4} com arroz de tomate	1528	360	16,6	1,6	40,2	1,7	11,3	2,2
	Vegetariana	Tirinhas de seitan com cogumelos ^{1,6,9,12} com arroz e feijão preto ^{6,13}	2249	536	11,0	1,5	82,0	0,6	25,3	0,2
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	147	35	0,1	0,0	6,4	6,2	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com courgette ¹²	943	225	5,8	0,8	35,5	11,1	7,5	0,2
	Prato	Frango corado com alecrim com massa espiral ^{1,6,10}	1252	299	8,2	1,5	22,1	1,5	33,6	0,3
	Vegetariana	Hamburguer vegetariano ^{1,3,7,9} com esparguete ^{1,6,10}	3793	908	44,7	7,8	98,5	2,5	24,1	2,7
	Salada	Tomate, couve lombarda 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
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde ¹²	736	176	5,4	0,7	26,5	4,6	4,9	0,1
	Prato	Saladinha de escamudo ⁴ com batata , brocolos e ovo ³	1367	327	13,0	2,6	20,1	1,9	31,7	0,6
	Vegetariana	Hambúrguer vegetariano ^{1,3,6,12} no pão ¹ com batata frita	3214	768	30,0	3,5	104,1	4,4	16,3	12,2
	Salada	Couve roxa, milho e alface	73	52	0,5	0,0	9,0	2,1	2,9	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
Sexta-Feira	Sopa	Canja ¹	795	190	6,1	1,1	26,9	4,8	6,4	0,2
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de feijão ^{6,13}	1428	341	14,6	2,9	28,0	2,0	23,8	0,3
	Vegetariana	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} com arroz e batata frita	3577	855	39,2	4,4	105,7	2,2	15,1	2,0
	Salada	Tomate, alface e pepino	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

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

JUNTAS DE FREGUESIA DE POMBAL

Semana de 09 a 13 de junho de 2025



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sál (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada								
	Sobremesa								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sál (g)
Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada								
	Sobremesa								

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sál (g)
Sexta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariana								
	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-Alpo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremço, 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 16 a 20 de junho de 2025



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sál (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com alho francês ¹²							
	Prato	Pá de porco assada com esparguete ^{1,6,10}							
	Vegetariana	Salada de fusilli ^{1,6,10} com azeite , ervas, tomate, cogumelos ^{9,12} , cenoura cubinhos e feijão preto ^{6,13}							
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sál (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão com lombardo ^{6,12,13}							
	Prato	Filete de abrotea ^{2,4,14} fresco com crosta de ovo ³ e arroz de tomate							
	Vegetariana	Arroz de soja com ervilhas e cenoura ⁶							
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada							
	Sobremesa	Fruta da época / Iogurte de aromas ⁷							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sál (g)
Quarta-Feira	Sopa	Legumes ¹²							
	Prato	Perna de peru estufada fatiada com alecrim, massa espiral ^{1,6,10} e alho							
	Vegetariana	Saladinha de ervilhas, batata, cenoura e brócolos							
	Salada	Cenoura, brócolos e couve-flor							
	Sobremesa	Fruta da época							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sál (g)
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariana	FERIADO							
	Salada								
	Sobremesa								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sál (g)
Sexta-Feira	Sopa	Grelhos ¹²							
	Prato	Atum ⁴ com salada camponesa (batata cenoura, ervilhas e milho)							
	Vegetariana	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} com salada camponesa							
	Salada	Alface, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época							

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 23 a 27 de junho de 2025



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sál (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Croquetes de vitela ^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14} com arroz primavera	1852	442	21,9	4,3	47,0	2,8	12,8	0,9
	Vegetariana	Hamburguer 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
Terça-Feira	Sopa	Repolho e cenoura ripada ¹²	786	188	5,5	0,8	28,7	6,4	5,4	0,2
	Prato	Filete de pescada ^{2,4} 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 ^{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
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da horta com feijão catarino ^{6,12,13}	1277	293	5,9	0,8	44,9	6,9	14,2	0,2
	Prato	Empadão de vitela ^{1,6,12} 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 ¹²	765	183	5,4	0,8	28,5	6,0	4,7	0,2
	Prato	Paloco à gomes de sá ^{3,4}	1207	289	112,4	2,5	20,9	2,3	22,9	0,9
	Vegetariana	Salada de grão ^{6,13} com batata e ovo cozido ³	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 ¹²	610	146	1,5	0,2	27,4	5,2	5,2	0,2
	Prato	Coxas de frango assadas com alecrim com macarronete ^{1,6,10} 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 ^{1,6,10}	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 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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.