

JUNTAS DE FREGUESIA DE POMBAL



Semana 05 a 09 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 com alho francês ¹²	778	186	5,6	0,9	28,6	6,0	4,9	0,1
	Prato	Rolo carne no forno ^{16,12} com arroz de cenoura	1391	332	14,5	4,5	33,1	3,1	16,5	0,2
	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
Terça-Feira	Sopa	Grão com lombardo ^{6,12,13}	2157	516	10,4	1,2	79,3	8,7	24,4	0,2
	Prato	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
Quarta-Feira	Sopa	Legumes ¹²	778	186	5,5	0,8	29,0	6,8	4,7	0,2
	Prato	Strogonoff 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
Quinta-Feira	Sopa	Grelós ¹²	770	185	5,4	0,9	28,0	5,7	5,4	0,1
	Prato	Paloco gratinado com espinafres ^{1,4,7}	1847	446	25,3	1,4	34,8	4,1	19,4	1,5
	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 / logurte ⁷	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
Sexta-Feira	Sopa	Cenoura com espinafres ¹²	613	146	1,6	0,2	27,5	5,4	4,9	0,4
	Prato	Frango corado com alecrim e massa espiral ^{1,6,10}	1252	299	8,2	1,5	22,1	1,5	33,6	0,3
	Vegetariana	Bolonesa 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-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 12 a 16 de maio de 2025

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Croquetes de vitela ^{1,3,6,9,12} com arroz de ervilhas e cenoura	1734	414	21,6	4,2	41,9	2,8	12,0	1,0
	Vegetariana	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 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
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	Carne assada com arroz colorido (milho e cenoura cubos)	1325	341	11,8	2,5	34,4	5,6	23,8	0,6
	Vegetariana	Salada russa com lentilhas ^{6,13}	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	Saladinha de pescada ⁴ com ovo ralado ³	1361	325	13,4	2,7	21,4	3,3	29,3	0,8
	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	Feijoada à Transmontana ^{6,13}	4727	1130	53,4	16,7	98,3	6,5	62,2	2,4
	Vegetariana	Lentilhas ^{6,13} 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-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, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

JUNTAS DE FREGUESIA DE POMBAL



Semana 19 a 23 de maio de 2025

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Apúcar (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	Bolonhesa de vitela ^{1,6,10,12}	1302	308	14,2	5,6	26,2	4,4	19,7	0,2
	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
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 ⁴ com forno com arroz	1053	251	6,6	1,0	27,5	3,5	20,1	1,1
	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 / Pudim ⁷	159/352	38/84	0,2/2,3	0,0/1,7	8,4/13,7	8,3/10,4	0,7/2,3	0,0/0,3
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Febras estufadas com puré ⁷	1143	273	9,8	2,5	21,8	3,4	23,9	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
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	816	195	5,4	0,8	29,7	5,0	6,2	0,2
	Prato	Empadão de cavala (arroz) ⁴	1558	372	14,0	2,1	35,7	3,9	25,2	0,9
	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	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
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	Frango corado com massa espiral ^{1,6,10}	1252	299	8,2	1,2	22,1	1,5	33,6	0,4
	Vegetariana	Lentilhas ^{6,13} 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

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 26 a 30 de maio de 2025

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}	913	218	5,5	0,8	34,1	4,2	6,4	0,1
	Prato	Hambúrguer misto ^{1,6,12} no forno com esparguete ^{1,6,10}	1162	278	11,1	3,8	22,9	1,5	14,2	0,2
	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	Filete de salmão ⁴ com ervas e puré de batata ⁷	1764	422	27,6	5,2	22,6	4,3	20,3	0,5
	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	Perna de porco estufada com arroz de açafraão	1815	434	23,8	7,1	33,8	1,0	21,2	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	Massa fusilli com atum ^{1,4,6,10} de conserva, milho, cenoura e oregãos	1260	326	17,3	1,6	17,6	2,5	24,7	0,9
	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	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Carne de porco assada com batata assada	1322	316	23,5	7,0	6,5	6,1	19,6	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

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.

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	778	186	5,6	0,9	28,6	6,0	4,9	0,1
	Prato	Pá de porco assada com esparguete ^{1,6,10}	1692	404	24,1	5,9	7,1	24,0	3,3	0,4
	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

			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}	2157	516	10,4	1,2	79,3	8,7	24,4	0,2
	Prato	Filete de abrotea ^{2,4,14} fresco com crosta de ovo ³ e arroz de tomate	1116	267	7,6	1,3	26,4	2,4	22,6	0,9
	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 / Iogurte de aromas ⁷	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)	Sál (g)
Quarta-Feira	Sopa	Legumes ¹²	778	186	5,5	0,8	29,0	6,8	4,7	0,2
	Prato	Perna de peru estufada fatiada com alecrim, massa espiral ^{1,6,10} e alho	1468	351	15,4	4,0	25,4	4,1	27,2	0,5
	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

			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	770	185	5,4	0,9	28,0	5,7	5,4	0,1
	Prato	Atum ⁴ com salada camponesa (batata cenoura, ervilhas e milho)	1499	383	17,2	1,6	29,0	3,8	27,5	0,9
	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

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-Tremço, 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 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-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 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 orégãos 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-Aipo, 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.