



Juntas Freguesia Pombal

Semana de 15 a 19 de setembro de 2025



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sál (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	Hamburger no forno ^{1,6,12} com massa tricolor ¹	893	213	5,2	2,0	24,1	0,9	16,8	0,6
	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sál (g)
Terça-Feira	Sopa	Repolho e cenoura ripada ¹²	786	188	5,5	0,8	28,7	6,4	5,4	0,2
	Prato	Carapauzinho frito ^{1,4} e arroz de tomate	1506	360	16,1	2,5	25,3	1,7	28,1	0,4
	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sál (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	Perna de peru com alecrim, massa espiral ^{1,6,10} e alho	1446	346	15,3	4,0	24,5	3,5	26,9	0,5
	Vegetariana	Salada de lentilhas 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	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)	Sál (g)
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	736	176	5,2	0,8	27,0	4,7	4,6	0,1
	Prato	Saladinha de pescada ⁴ com batata e ovo ³	1305	312	12,3	2,3	20,1	1,9	29,5	0,6
	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	Couve lombardo, pepino e tomate	426	102	5,9	0,8	6,9	6,7	5,6	0,1
	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sál (g)
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ¹²	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de feijão ^{6,13} e coentros	1428	341	14,6	2,9	28,0	2,0	23,8	0,3
	Vegetariana	Grão ^{6,13} estufado, cenoura, lombardo, tomate e massinhas de cotovelinhos ^{1,6,10}	2777	664	15,7	1,9	100,7	12,8	29,1	0,3
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	260	62	5,1	0,7	3,3	3,1	1,0	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 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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Juntas Freguesia Pombal
Semana 4
Semana de 22 a 26 de setembro de 2025



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (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	Nugets de frango ^{1,3,6,7,9} com arroz de cenoura e lombardo	1507	360	14,1	0,8	42,3	4,0	15,5	0,2
	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (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	Atum ⁴ de conserva, cenoura, orégãos e massa fusilli ^{1,6,10}	1527	365	17,4	1,7	25,3	4,4	26,3	1,2
	Vegetariana	Lentilhas de tomada com arroz de ervilhas	3043	727	11,6	1,7	117,9	4,6	34,6	0,2
	Salada	Alface, couve-roxa 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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (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	Perna de frango assada com arroz de açafrão	2025	484	26,5	5,4	32,8	1,0	27,0	0,4
	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	Cenoura, couve lombardo e nabo	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

			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	Paloco gratinado com cenoura ralada ^{1,4,7}	1425	396	21,4	1,3	34,2	5,4	16,1	1,2
	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, 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

			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	Perna de porco assada no forno com esparguete ¹	1660	397	24,1	7,1	22,3	1,5	22,0	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	Beterraba, cenoura e pepino	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 rijas, 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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Juntas Freguesia Pombal
Semana 5
Semana 29 de Setembro a 03 de Outubro de 2025



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (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	Carne picada estufada com tomate e cogumelos e esparguete ^{1,6,9,12}	1297	307	14,6	5,7	24,4	2,6	20,8	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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	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	Arroz de soja com ervilhas e cenoura ⁶	2402	571	6,2	0,9	90,6	6,6	36,6	0,3
	Salada	Alface, tomate e milho	188	46	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	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)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Legumes ¹²	778	186	5,5	0,8	29,0	6,8	4,7	0,2
	Prato	Tirinhas de porco com arroz branco (tirinhas de carne de porco estufadas com cogumelos ^{9,12})	1401	335	10,3	2,4	3,3	1,3	26,5	0,3
	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)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Grelós ¹²	770	185	5,4	0,9	28,0	5,7	5,4	0,1
	Prato	Filetes de pescada ⁴ assada com batata assada	926	221	6,5	0,9	19,2	1,2	21,0	0,4
	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Cenoura com espinafres ¹²	613	146	1,6	0,2	27,5	5,4	4,9	0,4
	Prato	Cubinhos de frango com massa espiral tricolor ¹ (cenoura, milho e ervilhas)	1205	313	7,3	1,1	32,5	4,9	29,6	0,5
	Vegetariana	Bolonesa de soja ^{1,6,10}	2321	555	16,4	2,3	73,1	12,2	27,4	0,3
	Salada	Cenoura, couve lombardo e milho	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

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