



Juntas Freguesia Pombal
Semana 6
Semana 06 a 10 de Outubro de 2025



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (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	Febras de porco estufadas com esparguete ¹	1721	411	24,2	7,1	25,3	4,4	22,5	0,4
	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	Beterraba, pepino e tomate	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (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	Salada de bacalhau fresco com batata e ovo ^{3,4}	1206	288	10,9	2,2	19,2	1,2	27,7	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	0,9	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)
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	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	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-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	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	Alface, beterraba e couve-roxa	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos ¹²	610	146	1,5	0,2	27,4	5,2	5,2	0,2
	Prato	Perninha de frango assada com arroz de cenoura	1891	452	26,4	5,3	26,0	2,1	26,4	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

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 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 Freguesia Pombal
Semana 7
Semana 13 a 17 de Outubro de 2025



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (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	Omelete ^{3,7} com arroz de colorido	1152	275	9,8	1,9	36,1	3,1	9,9	0,9
	Vegetariana	Empadão de legumes	2047	489	11,4	1,7	77,5	11,9	17,2	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa 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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	943	225	5,8	0,8	35,5	11,1	7,5	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	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	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)
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Feijoadinha ^{6,13} (carne de porco, feijão ^{6,13} , cenoura e lombardo) e arroz branco	2511	600	32,7	9,0	45,2	5,3	30,7	0,8
	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	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (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	Paloco à gomes de Sá ^{3,4}	1174	281	12,3	2,5	20,9	2,3	21,0	1,0
	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	Cenoura, couve lombardo e nabo cozidos	446	111	5,6	0,7	10,3	9,7	5,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Gelado ⁷	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)
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	Empadão (arroz) de carne de vaca ^{1,6,12}	1453	344	13,9	5,5	36,6	3,9	18,9	0,1
	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

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.



Juntas Freguesia Pombal
Semana 8
Semana 20 a 24 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 vegetais ^{9,12}	913	218	5,5	0,8	34,1	4,2	6,4	0,1
	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	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, milho e tomate	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 batata cozida	1081	258	5,9	0,9	22,5	1,7	28,0	0,7
	Vegetariana	Hamburguer vegetariano ^{1,3,7,9} com arroz de cenoura	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Grão com lombardo ^{6,12,13}	2157	516	10,4	1,2	79,3	8,7	24,4	0,2
	Prato	Frango á mexicana com esparguete ^{1,6,10} e legumes salteados	1251	333	8,7	1,5	29,5	2,0	33,8	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	Alface, cenoura e couve em juliana	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	765	183	5,4	0,8	28,5	6,0	4,7	0,2
	Prato	Empadão de peixe ^{2,4,7} com cenoura	805	191	6,4	1,2	19,2	4,0	13,5	0,3
	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	Beterraba, couve-roxa e tomate	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Febras estufadas com arroz de ervilhas	1696	405	22,1	6,5	30,2	4,4	20,9	0,4
	Vegetariana	Feijoada vegetariana ^{6,13}	2632	629	11,8	1,5	101,1	10,4	28,6	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 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 Freguesia Pombal

Semana 9

Semana de 27 a 31 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 cenoura com couve-flor ¹²	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato	Almôndegas de vitela ^{1,6,12} com esparguete ^{1,6,10}	3060	731	35,4	10,9	59,4	4,8	42,8	0,3
	Vegetariana	Salada de feijão frade ^{6,13} com cenoura	2144	512	23,1	3,1	41,8	10,4	33,9	0,3
	Salada	Alface, milho e tomate	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
Terça-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ¹²	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Feijoada de potão ^{6,13,14}	1579	377	11,5	1,6	45,2	5,3	22,8	0,5
	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, beterraba e cenoura	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
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	943	225	5,8	0,8	35,5	11,1	7,5	0,2
	Prato	Arroz de açafrão com ervilhas e carne porco	1967	470	24,0	7,1	38,7	4,5	23,9	0,4
	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	Couve lombardo, pepino e tomate	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
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde ¹²	736	176	5,4	0,7	26,5	4,6	4,9	0,1
	Prato	Peixe escamudo com batata, ovo ³ cozido ralado, cenoura e feijão verde	1299	310	11,1	2,2	23,3	4,7	28,9	0,6
	Vegetariana	Hambúrguer vegetariano ^{1,3,6,12} com arroz e batata frita	3063	732	20,6	2,1	116,8	3,8	15,3	0,4
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	73	52	0,5	0,0	9,0	2,1	2,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁷	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	Abóbora com massinhas ^{1,6,10,12}	1013	242	5,8	0,9	40,6	4,9	6,1	0,1
	Prato	Perna de peru assada lascada com massa espiral ^{1,6,10}	1703	407	15,4	4,0	40,4	19,6	26,6	0,4
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ com cenoura ralada	3142	751	29,5	3,9	79,0	16,4	41,0	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa 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

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.