



Juntas Freguesia Pombal
Semana 10
Semana de 03 a 07 de Novembro 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	777	186	5,2	0,7	28,2	5,9	6,1	0,2
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate, oregãos e esparguete ¹	1365	326	15,0	4,6	29,3	2,4	17,8	0,2
	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)	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	Douradinhos no forno ^{1,4} com arroz de cenoura e lombardo	1380	332	11,7	2,2	42,5	4,0	13,6	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	0,7	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)	Sal (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	Rancho à transmontana ¹	1892	451	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	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)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	736	176	5,2	0,8	27,0	4,7	4,6	0,1
	Prato	Filete red-fish ⁴ assado com batata assada	2520	602	16,9	2,6	60,1	5,9	50,9	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	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 com cenoura ¹²	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Arrozinho de frango no forno com cenoura ralada	1408	358	8,1	1,5	35,0	3,1	35,5	0,5
	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 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 11
Semana de 10 a 14 de novembro 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	Hamburguer de aves ^{1,6,12} com molho de cogumelos ^{9,12} e esparguete ¹	1135	271	10,6	2,7	25,3	1,7	18,1	0,6
	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								
	Prato	Feriado Municipal							
	Vegetariana								
	Salada								
	Sobremesa								

			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	Bife de porco estufado com arroz branco	1876	448	23,8	7,1	35,9	3,9	21,7	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	Pescada ^{2,4} cozida com batata (aos cubos), ervilha, cenoura e ovo ³	1504	359	13,7	2,8	26,1	5,2	32,4	0,8
	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 / logurte 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)	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	Panado de peru ^{1,3} no forno com esparguete ¹	1039	248	2,4	0,6	28,8	1,2	27,0	0,2
	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 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 12
Semana 17 a 21 de Novembro 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	Massa gratinada com carne picada ^{1,6,7,12}	1331	315	14,5	5,7	27,0	5,2	20,2	0,3
	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	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	Arroz de soja com ervilhas e cenoura ⁶	2402	571	6,2	0,9	90,6	6,6	36,6	0,3
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino	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

			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	Frango assado no forno com arroz de cenoura e lombardo	2121	507	29,4	6,0	28,2	4,0	31,8	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	Brócolos, cenoura 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	Massinha de cotovelinhos com pescada lascada ^{1,4} , pimentos e coentros	1052	251	7,2	1,1	23,7	2,9	22,5	0,5
	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	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	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	Bolonhesa 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 rijas, 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 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 13
Semana 24 a 28 de Novembro 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	Nugets de frango ^{1,3,6,7,9} com arroz de cenoura	1450	347	14,0	0,8	40,9	2,6	13,8	0,2
	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 ^{2,4,14} fresco com crosta de ovo ³ ralado e batata	1521	363	17,6	3,3	20,6	2,2	30,1	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 / Gelatina	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	Perna de peru estufada lascada com esparguete ¹	1464	350	15,4	4,0	25,2	4,1	27,1	0,5
	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	Arrozinho de atum ⁴ com tomate e oregãos	1686	403	17,0	1,6	36,0	4,0	25,6	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	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	Carne de porco guisada com macarronete ¹ e cenoura	1721	411	24,2	7,1	25,3	4,4	22,5	0,4
	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 rijas, 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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.