



Juntas Freguesia Pombal
Semana 14
Semana 01 a 05 de Dezembro de 2025



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

			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	Empadão de carne de vaca ^{1,6,12}	2485	590	22,0	7,9	71,2	6,8	27,2	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Aglicar (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	Filete de pescada ^{2,4} com molho de cenoura, alho-francês e batata assada	1355	324	13,1	1,6	25,1	5,0	25,9	2,3
	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)	Aglicar (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	Coxas de frango assada com alecrim com esparguete ^{1,6,10} e cenoura	1114	266	2,9	0,9	25,3	4,0	31,9	0,5
	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	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Aglicar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com brócolos ^{5,12,13}	1054	252	2,0	0,3	44,1	5,5	13,4	0,2
	Prato	Meia desfeita de paloco ^{2,4,6,12,13,14} (paloco, grão e batata)	1244	297	8,8	1,2	34,6	2,0	18,9	0,3
	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 contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijas, 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 medidos 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 Freguesia Pombal
Semana 15
Semana 08 a 12 de Dezembro de 2025



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	Alí Sat. (g)	HC (g)	Apicar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariana	Feriado							
	Salada								
	Sobremesa								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AS Sat. (g)	HC (g)	Apiclar (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	Bolonhesa de carne com esparguete ^{1,6,12}	1302	308	14,2	5,6	26,2	4,4	19,7	0,2
	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)	Alc Sat. (g)	HC (g)	Apiclar (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	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} no forno com arroz de cenoura	3025	723	23,4	4,0	65,3	2,5	61,2	0,9
	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)	Alí Sat. (g)	HC (g)	Apicar (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	Cubinhos de peito de frango salteado com massa tricolor ¹	1048	250	6,7	1,1	21,5	0,9	25,4	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)	Alé Sat. (g)	HC (g)	Apiclar (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	Filete de red-fish ^{2,4,14} com molho de tomate e batata cozida	1019	244	8,0	1,2	20,9	2,6	21,5	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 / Pudim	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-Alho, 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 medidos 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 Freguesia Pombal
Semana 16
Semana de 15 a 19 de Dezembro de 2025



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Aplicar (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	Omelete ^{3,7} com arroz de feijão ^{1,6,10}	1245	298	13,5	3,0	30,4	2,4	13,1	1,0
	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)	Aplicar (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	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	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)	Aplicar (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	Febras ao alinho com arroz	2663	637	23,1	5,9	63,7	0,5	41,4	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)	Aplicar (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 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	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)	Aplicar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato	Hamburger 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	Hamburger vegetariano ^{1,3,7,9} com arroz e batata frita ^{1,6,7,10}	1929	461	24,2	5,9	51,5	0,6	7,2	0,9
	Salada	Couve roxa, tomate e milho	56	48	0,5	0,0	9,5	2,7	1,5	0,3
	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

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-Alho, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Diluição de emulsão e vultros, 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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Juntas Freguesia Pombal
Semana 17
Semana de 22 a 26 de Dezembro de 2025



			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sol g
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Prato	Massa gratinada ^{1,7} com frango desfiado	1147	274	6,9	1,2	25,9	4,9	26,5	0,4
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ 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

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sol g
Terça-Feira	Sopa	Repolho e cenoura ripada ¹²	353	84	1,4	0,2	14,3	6,3	3,8	0,1
	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	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

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sol g
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos ¹²	388	93	1,7	0,3	15,2	7,0	4,2	0,2
	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	Lentilhas de tomataada com oregãos 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

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sol g
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariana	Natal								
	Salada									
	Sobremesa									

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sol g
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato	Empadão (arroz) de peixe ^{1,4,6,10} , pimentos e tomate	1254	300	6,9	1,0	36,3	4,0	22,4	0,5
	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	159/190	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

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 rijá, 9-Alpo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremçoço, 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 18
Semana de 29 de Dezembro de 2025 a 02 de Janeiro de 2026



			VE (kJ)	VE (kcal)	Udo (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sel (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com alho francês ¹²	340	81	1,4	0,3	14,3	6,0	3,0	0,1
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} no forno com esparguete ^{1,6,10}	1662	397	19,7	5,2	35,9	3,8	18,2	0,2
	Vegetariana	Saladinha de feijão-frade ^{6,13} , cenoura e milho	1687	403	6,3	1,2	65,4	5,4	19,5	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

			VE (kJ)	VE (kcal)	Udo (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sel (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão com lombardo ^{6,12,13}	476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1
	Prato	Peixe ^{2,4,14} cozido com salada de batata e ovo ³ ralado	1366	326	12,3	2,5	23,3	4,7	30,3	0,6
	Vegetariana	Arroz de soja ⁶ com ervilhas e cenoura	1677	398	5,9	0,8	54,2	3,9	31,5	0,3
	Salada	Tomate, milho e repolho	81	54	0,7	0,0	9,2	2,5	2,9	0,7
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

			VE (kJ)	VE (kcal)	Udo (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sel (g)
Quarta-Feira	Sopa	Legumes ¹²	383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato	Arroz de aves	1753	419	18,6	4,3	35,0	3,1	27,0	0,5
	Vegetariana	Saladinha de ervilhas, batata, cenoura e brócolos	1032	247	6,3	0,9	33,5	6,2	13,3	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	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

			VE (kJ)	VE (kcal)	Udo (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sel (g)
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariana	Ano Novo								
	Salada									
	Sobremesa									

			VE (kJ)	VE (kcal)	Udo (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sel (g)
Sexta-Feira	Sopa	Cenoura com espinafres ¹²	374	89	1,7	0,3	14,8	6,7	3,7	0,4
	Prato	Saladinha de atum ⁴ com feijão frade ^{4,6,13}	1821	435	17,1	1,7	28,0	4,2	31,5	0,8
	Vegetariana	Arroz de feijão catarino ^{6,13} e grelos	1465	350	8,4	1,2	52,5	6,7	15,2	0,2
	Salada	Milho, lombardo e cenoura	89	56	0,6	0,0	9,9	3,0	2,9	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-Algão, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Óleo de enócio e sálfoos, 13-Tromço, 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.