



Juntas Freguesia Pombal

Semana de 05 a 09 de janeiro de 2026



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Apúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Segunda-Feira	Sopa	777	186	5,2	0,7	28,2	5,9	6,1	0,2
	Prato	893	213	5,2	2,0	24,1	0,9	16,8	0,6
	Vegetariana	3142	751	29,5	3,9	79,0	16,4	41,0	0,3
	Salada	260	106	5,6	0,7	11,9	3,1	2,2	0,4
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Apúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Terça-Feira	Sopa	786	188	5,5	0,8	28,7	6,4	5,4	0,2
	Prato	1506	360	16,1	2,5	25,3	1,7	28,1	0,4
	Vegetariana	3305	790	17,3	2,6	123,5	12,8	32,1	0,3
	Salada	291	70	5,2	0,7	3,2	2,9	2,7	0,1
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Apúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Quarta-Feira	Sopa	1214	190	5,7	0,7	48,2	5,1	11,1	0,2
	Prato	1446	346	15,3	4,0	24,5	3,5	26,9	0,5
	Vegetariana	3084	737	11,3	1,7	117,6	12,5	38,4	0,4
	Salada	422	101	5,4	0,8	10,8	4,3	1,8	0,2
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Apúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Quinta-Feira	Sopa	736	176	5,2	0,8	27,0	4,7	4,6	0,1
	Prato	1305	312	12,3	2,3	20,1	1,9	29,5	0,6
	Vegetariana	3176	754	11,6	1,5	97,6	4,9	64,2	0,2
	Salada	426	102	5,9	0,8	6,9	6,7	5,6	0,1
	Sobremesa	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)	Apúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Sexta-Feira	Sopa	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	1428	341	14,6	2,9	28,0	2,0	23,8	0,3
	Vegetariana	2777	664	15,7	1,9	100,7	12,8	29,1	0,3
	Salada	260	62	5,1	0,7	3,3	3,1	1,0	0,2
	Sobremesa	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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Juntas Freguesia Pombal

Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026



		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
Terça-Feira	Sopa	Legumes ¹²	778	186	5,5	0,8	29,0	6,8	4,7	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	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
Quarta-Feira	Sopa	Repolho ¹²	809	193	5,6	0,7	29,7	7,7	5,7	0,2
	Prato	Perna de porco assada com arroz de açafraão	2008	480	28,8	7,8	33,0	1,0	21,3	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
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa com feijão ^{6,12,13}	1230	294	5,9	0,8	45,4	6,9	13,8	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	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
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	765	183	5,4	0,8	28,5	6,0	4,7	0,2
	Prato	Frango assado com batata assada	1605	383	21,3	4,6	20,1	1,8	26,7	0,4
	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 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 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Juntas Freguesia Pombal



Semana 19 a 23 de janeiro de 2026

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa		778	186	5,6	0,9	28,6	6,0	4,9	0,1
	Prato		1297	307	14,6	5,7	24,4	2,6	20,8	0,2
	Vegetariana		1592	654	10,9	1,8	104,5	4,7	34,5	0,3
	Salada		295	70	5,4	0,8	3,2	2,9	2,4	0,1
	Sobremesa		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		2157	516	10,4	1,2	79,3	8,7	24,4	0,2
	Prato		1431	342	18,3	2,4	32,8	2,2	10,8	0,9
	Vegetariana		2402	571	6,2	0,9	90,6	6,6	36,6	0,3
	Salada		188	46	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2
	Sobremesa		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		778	186	5,5	0,8	29,0	6,8	4,7	0,2
	Prato		1401	335	10,3	2,4	3,3	1,3	26,5	0,3
	Vegetariana		1897	453	6,9	1,0	74,8	11,6	21,2	0,4
	Salada		543,0	130,0	5,9	0,8	10,6	9,3	8,9	0,2
	Sobremesa		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		770	185	5,4	0,9	28,0	5,7	5,4	0,1
	Prato		926	221	6,5	0,9	19,2	1,2	21,0	0,4
	Vegetariana		1925	459	11,9	1,7	74,6	7,3	11,3	0,4
	Salada		295	71	5,6	0,8	3,4	3,3	1,9	0,1
	Sobremesa		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		613	146	1,6	0,2	27,5	5,4	4,9	0,4
	Prato		1681	402	21,9	4,7	22,3	1,5	27,8	0,4
	Vegetariana		2321	555	16,4	2,3	73,1	12,2	27,4	0,3
	Salada		415	129	16,4	2,3	73,1	12,2	27,4	0,3
	Sobremesa		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-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 26 a 30 de janeiro de 2026

		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	Perninha de frango assada com arroz de cenoura	1891	452	26,4	5,3	26,0	2,1	26,4	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	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	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	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 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 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.