



Juntas Freguesia Pombal



Semana 02 a 06 de fevereiro de 2026

		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-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 09 a 13 de fevereiro de 2026

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa		913	218	5,5	0,8	34,1	4,2	6,4	0,1
	Prato	Creme de vegetais ^{9,12}								
	Vegetariana	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
	Salada	Massa fusilli ^{1,6,10} com ervilhas, cenoura e curgete	2160	516	12,9	2,1	77,3	13,8	21,3	0,4
	Sobremesa	Alface, milho e tomate	251	104	5,8	0,7	10,9	2,3	2,3	0,3
		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		770	185	5,4	0,9	28,0	5,7	5,4	0,1
	Prato	Creme de cenoura com grelos ¹²								
	Vegetariana	Filete de salmão ⁴ com ervas e batata cozida	1081	258	5,9	0,9	22,5	1,7	28,0	0,7
	Salada	Hamburger vegetariano ^{1,3,7,9} com arroz de cenoura	3848	922	43,6	7,5	107,4	3,0	20,5	0,8
	Sobremesa	Cenoura, milho e pepino	435	104	5,8	0,9	10,4	3,8	2,3	0,1
		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		2157	516	10,4	1,2	79,3	8,7	24,4	0,2
	Prato	Grão com lombardo ^{5,12,13}								
	Vegetariana	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
	Salada	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
	Sobremesa	Alface, cenoura e couve em juliana	406	97	5,4	0,7	7,1	6,7	5,3	0,1
		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		765	183	5,4	0,8	28,5	6,0	4,7	0,2
	Prato	Feijão-verde ¹²								
	Vegetariana	Empadão (arroz) de peixe ^{2,4,7} com cenoura	1236	295	6,8	1,0	35,7	3,9	22,1	0,5
	Salada	Fusilli tricolor ^{1,6,10} com pimentos e legumes	2178	521	13,0	2,1	77,8	14,3	21,6	0,4
	Sobremesa	Beterraba, couve-roxa e tomate	314	75	5,2	0,7	5,5	5,2	1,9	0,2
		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		720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Espinafres ¹²								
	Vegetariana	Febras estufadas com massa ^{1,6,10}	1721	411	24,2	7,1	25,3	4,4	22,5	0,4
	Salada	Feijoada vegetariana ^{6,13}	2632	629	11,8	1,5	101,1	10,4	28,6	0,3
	Sobremesa	Alface, milho e pepino	247	103	6,0	0,8	9,8	1,2	2,6	0,3
		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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Juntas Freguesia Pombal

Semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato	3060	731	35,4	10,9	59,4	4,8	42,8	0,3
	Vegetariana	2144	512	23,1	3,1	41,8	10,4	33,9	0,3
	Salada	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	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)
Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariana	CARNAVAL							
	Salada								
	Sobremesa								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	943	225	5,8	0,8	35,5	11,1	7,5	0,2
	Prato	1967	470	24,0	7,1	38,7	4,5	23,9	0,4
	Vegetariana	3793	908	44,7	7,8	98,5	2,5	24,1	2,7
	Salada	426	102	5,9	0,8	6,9	6,7	5,6	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)
Quinta-Feira	Sopa	736	176	5,4	0,7	26,5	4,6	4,9	0,1
	Prato	1299	310	11,1	2,2	23,3	4,7	28,9	0,6
	Vegetariana	3063	732	20,6	2,1	116,8	3,8	15,3	0,4
	Salada	73	52	0,5	0,0	9,0	2,1	2,9	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)
Sexta-Feira	Sopa	1013	242	5,8	0,9	40,6	4,9	6,1	0,1
	Prato	1703	407	15,4	4,0	40,4	19,6	26,6	0,4
	Vegetariana	3142	751	29,5	3,9	79,0	16,4	41,0	0,3
	Salada	294	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

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 de 23 a 27 de fevereiro de 2026

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa		777	186	5,2	0,7	28,2	5,9	6,1	0,2
	Prato	Creme de cenoura com couve-flor ¹²								
	Vegetariana	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
	Salada	Empadão de soja ⁶ com tomate	3142	751	29,5	3,9	79,0	16,4	41,0	0,3
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho	260	106	5,6	0,7	11,9	3,1	2,2	0,4
		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		786	188	5,5	0,8	28,7	6,4	5,4	0,2
	Prato	Repolho e cenoura ripada ¹²								
	Vegetariana	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
	Salada	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
	Sobremesa	Alface, couve-roxa e couve em juliana	291	70	5,2	0,7	3,2	2,9	2,7	0,1
		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		1214	190	5,7	0,7	48,2	5,1	11,1	0,2
	Prato	Juliana com feijão vermelho ^{6,12,13}								
	Vegetariana	Rancho à transmontana ¹	1892	451	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Salada	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão verde	3084	737	11,3	1,7	117,6	12,5	38,4	0,4
	Sobremesa	Beterraba, cenoura e milho	422	101	5,4	0,8	10,8	4,3	1,8	0,2
		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		736	176	5,2	0,8	27,0	4,7	4,6	0,1
	Prato	Alho-francês com curgete ¹²								
	Vegetariana	Filete red-fish ⁴ assado com batata assada	2520	602	16,9	2,6	60,1	5,9	50,9	0,6
	Salada	Chili de soja ^{6,13} e arroz de cenoura	3176	754	11,6	1,5	97,6	4,9	64,2	0,2
	Sobremesa	Couve lombardo, pepino e tomate	426	102	5,9	0,8	6,9	6,7	5,6	0,1
		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		720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Espinafres com cenoura ¹²								
	Vegetariana	Arrozinho de frango no forno com cenoura ralada	1408	358	8,1	1,5	35,0	3,1	35,5	0,5
	Salada	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
	Sobremesa	Alface, cenoura e couve-roxa	260	62	5,1	0,7	3,3	3,1	1,0	0,2
		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.