

JUNTAS DE FREGUESIA DE POMBAL

Semana 03 a 07 de fevereiro de 2025



| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Líp. (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 | Bolonhesa de vitela ^{1,6,10,12} | 1302 | 308 | 14,2 | 5,6 | 26,2 | 4,4 | 19,7 | 0,2 |
| | 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 | Couve-roxa, alface 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) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-------------|---|-----------|----------|-------------|---------|------------|-----------|---------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Alho-francês com courgette ¹² | 943 | 225 | 5,8 | 0,8 | 35,5 | 11,1 | 7,5 | 0,2 |
| | Prato | Feijoada de potão ^{6,13,14} | 1579 | 377 | 11,5 | 1,6 | 45,2 | 5,3 | 22,8 | 0,5 |
| | 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 | 1 Fruta variada da época (mínimo 3 variedades) e 1 doce ^{1,3,7} /gelatina/gelado de leite ⁷ /iogurte ⁷ ou fruta cozida ou assada | 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 |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Líp. (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 | Febras estufadas com puré | 1094 | 261 | 9,4 | 2,2 | 20,9 | 2,6 | 22,9 | 0,3 |
| | Vegetariana | Chilli de soja ^{6,13} com arroz | 2923 | 694 | 11,5 | 1,5 | 93,2 | 7,0 | 54,1 | 0,3 |
| | 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) | Líp. (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 | Empadão de cavala (arroz) | 2541 | 607 | 16,7 | 3,1 | 57,6 | 3,6 | 54,9 | 0,7 |
| | 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 | Couve lombarda, cenoura e nabo cozido | 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) | Líp. (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 | Frango corado com massa espiral | 1346 | 322 | 8,3 | 1,5 | 27,2 | 5,8 | 34,0 | 0,5 |
| | 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

JUNTAS DE FREGUESIA DE POMBAL



Semana 10 a 14 de fevereiro de 2025

| | | VE (g) | VE (kcal) | Hip. (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 | 1371 | 327 | 10,0 | 2,6 | 39,8 | 3,1 | 18,5 | 0,7 |
| | Vegetariana | 2160 | 516 | 12,9 | 2,1 | 77,3 | 13,8 | 21,3 | 0,4 |
| | Salada | 251 | 104 | 5,8 | 0,7 | 10,9 | 2,3 | 2,3 | 0,3 |
| | Sobremesa | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| Terça-Feira | Sopa | 770 | 185 | 5,4 | 0,9 | 28,0 | 5,7 | 5,4 | 0,1 |
| | Prato | 1493 | 357 | 14,0 | 2,2 | 27,3 | 3,5 | 29,7 | 0,5 |
| | Vegetariana | 3848 | 922 | 43,6 | 7,5 | 107,4 | 3,0 | 20,5 | 0,8 |
| | Salada | 435 | 104 | 5,8 | 0,9 | 10,4 | 3,8 | 2,3 | 0,1 |
| | Sobremesa | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| Quarta-Feira | Sopa | 2157 | 516 | 10,4 | 1,2 | 79,3 | 8,7 | 24,4 | 0,2 |
| | Prato | 2453 | 586 | 13,6 | 2,0 | 64,4 | 9,5 | 50,2 | 0,8 |
| | Vegetariana | 2051 | 776 | 16,0 | 1,9 | 125,7 | 12,8 | 31,3 | 0,3 |
| | Salada | 406 | 97 | 5,4 | 0,7 | 7,1 | 6,7 | 5,3 | 0,1 |
| | Sobremesa | 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 |
| Quinta-Feira | Sopa | 765 | 183 | 5,4 | 0,8 | 28,5 | 6,0 | 4,7 | 0,2 |
| | Prato | 3276 | 783 | 23,7 | 4,1 | 71,4 | 11,5 | 69,6 | 0,9 |
| | Vegetariana | 2178 | 521 | 13,0 | 2,1 | 77,8 | 14,3 | 21,6 | 0,4 |
| | Salada | 314 | 75 | 5,2 | 0,7 | 5,5 | 5,2 | 1,9 | 0,2 |
| | Sobremesa | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0 |
| Sexta-Feira | Sopa | 720 | 172 | 5,5 | 0,8 | 25,4 | 3,5 | 4,7 | 0,3 |
| | Prato | 2057 | 492 | 9,7 | 1,5 | 57,6 | 3,6 | 41,7 | 6,7 |
| | Vegetariana | 2632 | 629 | 11,8 | 1,5 | 101,1 | 10,4 | 28,6 | 0,3 |
| | Salada | 247 | 103 | 6,0 | 0,8 | 9,8 | 1,2 | 2,6 | 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-Tremço, 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.

JUNTAS DE FREGUESIA DE POMBAL

Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025



| | | 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 | 1371 | 327 | 10,0 | 2,6 | 39,8 | 3,1 | 18,5 | 0,7 |
| | 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 | 0,0 |
| Terça-Feira | Sopa | 720 | 172 | 5,5 | 0,8 | 25,4 | 3,5 | 4,7 | 0,3 |
| | Prato | 1493 | 357 | 14,0 | 2,2 | 27,3 | 3,5 | 29,7 | 0,5 |
| | Vegetariana | 2249 | 536 | 11,0 | 1,5 | 82,0 | 0,6 | 25,3 | 0,2 |
| | Salada | 147 | 35 | 0,1 | 0,0 | 6,4 | 6,2 | 2,3 | 0,3 |
| | Sobremesa | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| Quarta-Feira | Sopa | 943 | 225 | 5,8 | 0,8 | 35,5 | 11,1 | 7,5 | 0,2 |
| | Prato | 3557 | 850 | 53,4 | 9,9 | 48,6 | 8,1 | 42,8 | 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 | 0,0 |
| Quinta-Feira | Sopa | 736 | 176 | 5,4 | 0,7 | 26,5 | 4,6 | 4,9 | 0,1 |
| | Prato | 2300 | 548 | 23,2 | 3,7 | 40,8 | 1,8 | 43,3 | 0,8 |
| | Vegetariana | 3214 | 768 | 30,0 | 3,5 | 104,1 | 4,4 | 16,3 | 12,2 |
| | Salada | 73 | 52 | 0,5 | 0,0 | 9,0 | 2,1 | 2,9 | 0,2 |
| | Sobremesa | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| Sexta-Feira | Sopa | 795 | 190 | 6,1 | 1,1 | 26,9 | 4,8 | 6,4 | 0,2 |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Vegetariana | 3577 | 855 | 39,2 | 4,4 | 105,7 | 2,2 | 15,1 | 2,0 |
| | 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 | 0,0 |

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.

JUNTAS DE FREGUESIA DE POMBAL



Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Uq. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Apócer (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 | Chili de carne vitela ^{1,6,12,13} e arroz branco | 1838 | 436 | 19,9 | 6,4 | 39,6 | 4,7 | 25,3 | 0,3 |
| | 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 |
| Terça-Feira | Sopa | Repolho e cenoura ripada ¹² | 786 | 188 | 5,5 | 0,8 | 28,7 | 6,4 | 5,4 | 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 | 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 / Puré de fruta | 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 |
| 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 | 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 | 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 |
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete ¹² | 736 | 176 | 5,2 | 0,8 | 27,0 | 4,7 | 4,6 | 0,1 |
| | Prato | Abrotea ⁴ estufada com ervas e massa de cotovelinhos ^{1,6,10} | 1135 | 271 | 7,2 | 1,2 | 25,4 | 4,4 | 25,9 | 0,4 |
| | 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 | Tomate, couve lombardo e pepino | 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 |
| Sexta-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura ¹² | 720 | 172 | 5,5 | 0,8 | 25,4 | 3,5 | 4,7 | 0,3 |
| | Prato | Massa à lavrador (carne de porco, macarronete, couve, cenoura e feijão manteiga) | 2200 | 526 | 11,9 | 2,0 | 58,5 | 7,9 | 44,7 | 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-Tremçoço, 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.