

## Semana de 07 a 11 de outubro de 2024

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	<b>Creme de brócolos<sup>12</sup></b>	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato	Febras de porco estufadas e arroz branco	1514	362	12,8	3,4	36,0	4,0	24,7	0,5
	Vegetariana	"Febra" de seitan <sup>1,6</sup> estufadas e arroz branco	1279	306	10,6	1,5	39,3	3,9	12,5	0,2
	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	0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	<b>Puré de feijão com cubinhos de cenoura e nabo<sup>6,12,13</sup></b>	444	106	1,5	0,1	19,2	6,1	3,9	0,2
	Prato	<b>Filete de red fish<sup>4</sup></b> assado no forno com ervas aromáticas e batata assada	996	238	7,9	1,2	19,6	1,4	21,2	0,4
	Vegetariana	<b>Tofu<sup>6</sup></b> assado no forno com batata assada	1230	294	16,2	2,3	21,3	2,3	14,8	0,2
	Salada	Cenoura, pepino e beterraba	163	39	0,3	0,1	5,6	5,1	3,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	<b>Creme de cenoura com couve-flor picada<sup>12</sup></b>	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato	<b>Hambúrguer de vaca<sup>1,6,12</sup></b> com arroz de ervilhas, cenoura e milho	1193	309	10,3	2,6	35,6	2,5	17,9	0,8
	Vegetariana	<b>Hambúrguer de quinoa<sup>1,6</sup></b> com arroz de ervilhas, cenoura e milho	1369	352	13,2	1,5	48,4	2,5	8,0	0,9
	Salada	Cenoura, milho e alface	229	54	0,6	0,1	9,5	2,0	2,3	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
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	<b>Nabiças<sup>12</sup></b>	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato	<b>Massa tricolor<sup>1,6,10</sup></b> de cavala <sup>4</sup> de conserva com pimentos e coentros	1458	348	17,9	4,1	23,7	2,9	22,7	0,3
	Vegetariana	<b>Massa tricolor<sup>1,6,10</sup></b> de lentilhas <sup>6,13</sup> cenoura com pimentos e coentros	1534	324	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	123	29	0,1	0,0	5,5	5,0	1,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	<b>Caldo-verde<sup>12</sup></b>	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato	Perninha de frango assada com arroz de cenoura	1891	452	26,4	5,3	26,0	2,1	26,4	0,5
	Vegetariana	<b>Feijão<sup>6,13</sup></b> estufado com legumes e arroz de cenoura	1746	417	11,0	1,5	62,6	3,5	16,4	0,2
	Salada	Couve, cenoura e tomate	113	27	0,2	0,0	4,3	4,1	2,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

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 ao fornecedor.

Semana de 14 a 18 de outubro de 2024

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora <sup>12</sup>	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato	Omelete <sup>3,7</sup> com esparguete <sup>1,6,10</sup>	992	237	8,9	2,4	25,2	2,9	13,7	1,0
	Vegetariana	Lentilhas <sup>6,13</sup> estufadas com esparguete <sup>1,6,10</sup>	1354	324	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	Salada	Alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Camponesa com feijão <sup>6,12,13</sup>	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato	Filetes de pescada <sup>2,4</sup> com molho de cenoura, alho francês e batata cozida	1355	324	13,1	1,6	25,1	5,0	25,9	2,3
	Vegetariana	Filetes de seitan <sup>1,6</sup> com molho de cenoura, alho francês e batata cozida	909	217	5,6	0,8	28,1	5,6	13,3	0,3
	Salada	Milho, cenoura e alface	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	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

**Dia da alimentação**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Juliana (cenoura e lombardo) <sup>12</sup>	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato	Feijoadinha <sup>6,13</sup> (carne de porco, feijão <sup>6,13</sup> , cenoura e lombardo) e arroz branco	2511	600	32,7	9,0	45,2	5,3	30,7	0,8
	Vegetariana	Feijoada <sup>6,13</sup> vegetariana (feijão <sup>6,13</sup> , cenoura e lombardo) e arroz branco	1936	463	11,3	1,5	71,2	4,1	18,2	0,3
	Salada	Tomate, milho e alface	114	62	0,5	0,0	11,9	5,3	2,4	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças <sup>12</sup>	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato	Paloco à gomes de Sá <sup>3,4</sup>	1174	281	12,3	2,5	20,9	2,3	21,0	1,0
	Vegetariana	Tofu <sup>6</sup> à Gomes de Sá	1454	348	18,3	3,3	21,9	2,7	23,4	0,4
	Salada	Pepino, beterraba e couve ripada	182	43	0,6	0,1	5,1	4,5	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / fruta 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
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Grelos <sup>12</sup>	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato	Arroz de pato	1778	425	18,4	4,6	35,0	3,1	29,1	1,0
	Vegetariana	Arroz de soja <sup>6</sup> com cenoura ralada	2496	592	10,0	1,4	78,3	4,6	46,5	0,3
	Salada	Milho, cenoura e alface	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	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

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.

MUNICÍPIO DE POMBAL



Semana de 21 a 25 de outubro de 2024

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	<b>Feijão branco com espinafres<sup>6,12,13</sup></b>								
	Prato	<b>Croquetes de vitela<sup>1,3,6,9,12</sup> com arroz de ervilhas e cenoura</b>								
	Vegetariana	<b>Crepes de legumes<sup>1,2,6,11</sup> com arroz de ervilhas e cenoura</b>								
	Salada	Milho, cenoura e alface								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	<b>Creme de cenoura e massinhas<sup>1,6,10,12</sup></b>								
	Prato	Filete de <b>salmão<sup>4</sup></b> com ervas e batata cozida								
	Vegetariana	<b>Tofu<sup>6</sup></b> com ervas e batata cozida								
	Salada	Tomate, beterraba e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	<b>Feijão verde</b>								
	Prato	Frango guisado com <b>esparguete<sup>1,6,10</sup></b> e legumes salteados								
	Vegetariana	<b>Feijão<sup>6,13</sup></b> guisado com legumes e <b>esparguete<sup>1,6,10</sup></b>								
	Salada	Alface, milho e couve de lombardo ripada								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	<b>Curgete e cenoura ralada<sup>12</sup></b>								
	Prato	Empadão de arroz com <b>pescada<sup>2,4</sup></b> , cenoura e espinafres								
	Vegetariana	Empadão de <b>lentilhas<sup>6,13</sup></b> com cenoura e espinafres								
	Salada	Pepino, couve roxa e cenoura ralada								
	Sobremesa	Fruta da época / <b>Pudim<sup>7</sup></b>								
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	<b>Juliana<sup>12</sup></b>								
	Prato	Febras estufadas com batata assada								
	Vegetariana	<b>Seitan<sup>1,6</sup></b> fatiado estufado e batata assada								
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>								

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-Aipo, 10-Mostarda. 11-Sementes de sésamo. 12-Dióxido de enxofre e sulfitos. 13-Tremoco. 14-Moluscos.

MUNICÍPIO DE POMBAL



Semana de 28 de outubro a 01 de novembro de 2024

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato	Bolonhesa de vitela <sup>1,6,10,12</sup>	1302	308	14,2	5,6	26,2	4,4	19,7	0,2
	Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas <sup>1,6,10,13</sup>	1354	324	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	Salada	Alface, milho e couve roxa	423	101	5,5	0,7	9,8	2,7	3,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida sem açúcar	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
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>12</sup>	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato	Feijoada de potão <sup>6,13,14</sup>	1579	377	11,5	1,6	45,2	5,3	22,8	0,5
	Vegetariana	Feijoada vegetariana <sup>6,13</sup>	1936	463	11,3	1,5	71,2	4,1	18,2	0,3
	Salada	Cenoura, beterraba e repolho	230	55	0,3	0,0	10,0	5,8	3,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato	Perna de peru assada lascada com massa espiral <sup>1,6,10</sup>	1703	407	15,4	4,0	40,4	19,6	26,6	0,4
	Vegetariana	Lascas de seitan <sup>1,6</sup> com massa espiral <sup>1,6,10</sup>	868	207	5,9	0,9	25,1	1,1	12,5	0,2
	Salada	Tomate, alface e pepino	71	17	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de lentilhas <sup>6,12,13</sup>	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato	Bacalhau <sup>2,4,12,14</sup> seco com batata e ovo <sup>3</sup> cozido e feijão verde	1352	323	12,7	2,6	21,1	2,6	30,6	0,6
	Vegetariana	Grão <sup>6,13</sup> cozido, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde	1186	283	6,8	1,0	42,8	7,3	11,8	0,3
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	124	30	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

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-Tremoco. 14-Moluscos.