

MUNICÍPIO DE POMBAL



Semana de 04 a 08 de novembro de 2024

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} no forno com esparguete	1371	327	10,0	2,6	39,8	3,1	18,5	0,7
	Vegetariana	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} no forno com esparguete	1668	399	18,6	3,2	45,9	3,1	10,4	1,3
	Salada	Couve-roxa, alface 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
	Pão	Pão de mistura ¹	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	Creme de ervilhas ¹²	333	80	1,2	0,2	13,7	4,2	3,3	0,1
	Prato	Carapauzinho frito ^{1,4} com arroz de cenoura e lombardo	1493	357	14,0	2,2	27,3	3,5	29,7	0,5
	Vegetariana	Crepes ^{1,2,6,11} de legumes com arroz de cenoura e lombardo	1380	328	8,0	1,1	55,8	4,0	6,9	0,2
	Salada	Tomate, cenoura e nabo	268	64	5,2	0,7	3,7	3,6	0,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	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								
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

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

		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-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.

Semana de 11 a 15 de novembro de 2024

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariana	Feriado Municipal								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa	Sopa da Horta com feijão catarino^{6,12,13}	443	106	1,6	0,3	18,1	7,3	5,0	0,1
	Prato	Empadão de abrótea (puré de batata^{7,12} e cenoura ralada)	1057	251	5,7	1,1	33,7	4,0	14,6	0,3
	Vegetariana	Empadão de lentilhas (puré de batata¹² e cenoura ralada)	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Salada	Alface, milho e couve ripada	288	103	5,8	9,9	3,1	3,0	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	Pão de mistura¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor picada¹²	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato	Feijoadinha^{6,13} (carne de porco, feijão^{6,13}, cenoura e lombardo) e arroz branco	2125	508	24,3	7,1	42,2	6,1	29,2	0,4
	Vegetariana	Feijoada^{6,13} vegetariana (feijão^{6,13}, cenoura e lombardo) e arroz branco	2081	498	11,7	1,6	76,8	7,4	20,8	0,3
	Salada	Cenoura, pepino e beterraba	144	34	0,2	0,1	6,5	6,3	1,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	Pão de mistura¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres¹²	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Prato	Pescada^{2,4} cozida com batata (aos cubos), ervilha, cenoura e ovo³	1504	359	13,7	2,8	26,1	5,2	32,4	0,8
	Vegetariana	Tofu⁶ salteado, batata, cenoura e ervilhas	1237	296	11,6	1,7	28,5	5,9	18,8	0,2
	Salada	Couve-roxa, tomate e beterraba	181	43	0,1	0,0	8,0	7,6	2,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / pudim	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 mistura¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Sexta-Feira	Sopa	Grelós	343	82	1,4	0,2	13,7	5,5	3,7	0,2
	Prato	Strogonoff de peru⁷ com cogumelos^{9,12} e massa fusili¹	1371	326	11,5	2,7	22,5	0,7	32,6	0,4
	Vegetariana	Strogonoff de seitan^{1,6} com cogumelos^{9,12} e massa fusili¹	936	224	6,0	0,8	28,7	4,4	13,2	0,2
	Salada	Cenoura, milho 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
	Pão	Pão de mistura¹	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.

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

Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Up. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
		Creme de brócolos¹²	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	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									
		Chili vegetariano^{6,13} e arroz branco	1951	491	11,5	1,6	77,0	5,3	18,9	0,4
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	
Pão										
	Pão de mistura¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Up. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa									
		Puré de feijão com cubinhos de cenoura e nabo^{6,12,13}	444	106	1,5	0,1	19,2	6,1	3,9	0,2
	Prato									
		Lombo de salmão⁴ no forno com ervas aromáticas e batata corada	1672	400	26,9	4,9	19,6	1,4	18,8	0,3
	Vegetariana									
		Fatias de seitan no forno com ervas aromáticas e batata corada	1326	317	12,8	1,5	41,9	0,6	6,5	0,9
Salada										
	tomate, cenoura e nabo	268	64	5,2	0,7	3,7	3,6	0,6	0,2	
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	
Pão										
	Pão de mistura¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Up. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa									
		Alho francês com curgete¹²	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	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									
		Estufado de legumes e ervilhas com arroz de cenoura e lombardo	1207	289	6,6	1,0	42,2	9,0	14,5	0,3
Salada										
	Cenoura, tomate e milho	56	48	0,5	0,0	9,5	2,7	1,5	0,3	
Sobremesa										
	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0	
Pão										
	Pão de mistura¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Up. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa									
		Nabiças¹²	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato									
		Cardinal⁴ estufado com ervas e massa de cotovelinhos^{1,6,10}	1135	271	7,2	1,2	25,4	4,4	25,9	0,4
	Vegetariana									
		Feijão branco^{6,13} estufado com legumes e massa de cotovelinhos^{1,6,10}	1524	364	6,4	1,0	56,3	4,5	19,7	0,2
Salada										
	Cenoura, alface e pepino	173	66	0,6	0,1	11,3	3,7	3,9	0,2	
Sobremesa										
	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0	
Pão										
	Pão de mistura¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Up. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa									
		Juliana (cenoura e lombardo)¹²	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato									
		Carne de porco à Portuguesa¹²	1385	331	17,4	4,2	19,4	1,2	23,6	0,4
	Vegetariana									
		Tofu à Portuguesa^{6,12}	1197	286	16,1	2,4	20,3	1,6	14,5	0,2
Salada										
	Tomate, milho e beterraba	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	
Pão										
	Pão de mistura¹	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.

Semana de 25 a 29 de novembro de 2024

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	333	80	1,2	0,2	13,7	4,2	3,3	0,1
	Prato	Pá de porco assada com esparguete ^{1,6,10}	1692	404	24,1	5,9	7,1	24,0	3,3	0,4
	Vegetariana	Seitan ^{1,6} assado com esparguete ^{1,6,10}	868	207	5,9	0,9	25,1	1,1	12,5	0,2
	Salada	Alface, tomate e milho	49	46	0,6	0,0	8,1	1,5	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 ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Terça-Feira	Sopa	Macedónia ¹²	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato	Filete de bacalhau ^{2,4,14} fresco com crosta de ovo ³ e arroz de tomate	1138	272	8,0	1,4	26,2	2,2	23,2	1,0
	Vegetariana	Filetes de tofu ⁶ com arroz de tomate	1282	307	11,5	1,6	34,4	2,3	15,2	0,2
	Salada	Pepino, beterraba, couve roxa	178	43	0,2	0,1	7,4	7,0	3,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas ⁷	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
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura ¹²	352	84	1,4	0,1	15,7	7,8	2,3	0,3
	Prato	Perna de peru estufada lascada com alecrim, massa espiral ^{1,6,10} e alho	1468	351	15,4	4,0	25,4	4,1	27,2	0,5
	Vegetariana	legumes assados e ervilhas com massa espiral ^{1,6,10}	2721	651	51,4	7,5	33,7	3,9	12,5	0,2
	Salada	Couve, alface e cenoura	114	27	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0/0,2
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato	Atum ⁴ com salada camponesa (batata cenoura, ervilhas e milho)	1499	383	17,2	1,6	29,0	3,8	27,5	0,9
	Vegetariana	Salada de ervilhas, cenoura, milho e batata	965	255	6,1	0,9	37,4	5,5	12,0	0,4
	Salada	Couve-roxa, tomate e beterraba	181	43	0,1	0,0	8,0	7,6	2,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda ^{6,12,13}	476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1
	Prato	Arroz à Valenciana (carne de porco, frango e salsicha) ^{1,6,12}	1893	452	16,6	4,0	35,2	1,2	39,5	0,7
	Vegetariana	Arroz à Valenciana vegetariano ⁶	1661	394	5,8	0,8	53,5	3,2	31,3	0,5
	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	Pão de mistura ¹	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-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.

MUNICÍPIO DE POMBAL



Semana de 02 a 06 de dezembro de 2024

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Camponesa com feijão ^{6,12,13}	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato	Croquetes de vitela ^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14} com arroz primavera	1852	442	21,9	4,3	47,0	2,8	12,8	0,9
	Vegetariana	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} com arroz primavera	1495	356	8,3	1,2	60,9	2,5	7,5	0,1
	Salada	Alface, beterraba e tomate	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 ¹	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	Creme de abóbora ¹²	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	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	Filete de seitan ^{1,6} com molho de cenoura, alho-francês e batata assada	1771	421	6,8	0,9	49,7	7,0	39,9	0,2
	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	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	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	Espinafres ¹²	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Prato	Empadão de vitela ^{1,6,12} com arroz	1453	344	13,9	5,5	36,6	3,9	18,2	0,2
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ (arroz), cenoura ralada	1590	377	5,7	0,8	51,6	3,5	29,4	0,2
	Salada	Tomate, milho e beterraba	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 ¹	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 cenoura com couve flor ¹²	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato	Meia desfeita de bacalhau ^{2,4,6,12,13,14} (bacalhau, grão e batata)	1244	297	8,8	1,2	34,6	2,0	18,9	0,3
	Vegetariana	Saladina de grão ^{6,13} , batata, cenoura e brócolos	1364	326	8,0	1,0	48,0	5,4	14,3	0,3
	Salada	Repolho, couve roxa e cenoura ralada	164	39	0,2	0,0	6,2	5,6	3,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / fruta assada ou cozida	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 ¹	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	Vegetais ^{9,12}	428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0
	Prato	Coxas de frango assadas com alecrim com macarronete ^{1,6,10} e cenoura	1114	266	2,9	0,9	25,3	4,0	31,9	0,5
	Vegetariana	Tofu ⁶ assado com alecrim com macarronete ^{1,6,10} e cenoura	1159	277	11,8	1,7	25,7	4,1	16,2	0,3
	Salada	Alface, milho e pepino	218	52	0,8	0,1	8,3	0,9	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	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.

Semana de 09 a 13 de dezembro de 2024

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	340	81	1,4	0,3	14,3	6,0	3,0	0,1
	Prato	1249	299	9,7	2,2	28,0	2,3	24,2	0,3
	Vegetariana	956	228	5,7	0,8	30,7	1,4	12,9	0,3
	Salada	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	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	444	106	1,5	0,1	19,2	6,1	3,9	0,2
	Prato	950	277	5,2	0,7	22,9	4,7	21,7	0,4
	Vegetariana	1565	398	6,2	1,1	64,9	5,4	19,3	0,4
	Salada	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	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	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato	1778	425	18,4	4,6	35,0	3,1	29,1	0,9
	Vegetariana	1507	360	6,0	0,9	57,9	2,7	17,1	0,3
	Salada	125	30	0,3	0,0	4,9	4,6	2,1	0,1
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	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	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato	1185	283	9,2	1,4	23,2	2,4	26,5	0,4
	Vegetariana	1416	338	8,2	1,1	51,0	5,8	13,9	0,2
	Salada	61	49	0,8	8,6	1,9	1,9	0,2	
	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
	Pão	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	414	99	1,3	0,2	18,0	10,1	3,9	0,4
	Prato	1303	311	9,5	2,8	27,2	5,8	21,9	0,2
	Vegetariana	1771	421	6,8	0,9	49,7	7,0	39,9	0,2
	Salada	114	27	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	0,1
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	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.

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

MUNICÍPIO DE POMBAL



Semana de 16 a 20 de dezembro de 2024

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	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	Arroz de feijão ^{1,6,10} com legumes	1813	433	6,6	1,1	29,4	8,8	22,7	0,1
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	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 ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Terça-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}	428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0
	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	Massinha de espirais ^{1,6,10} estufadas com lentilhas, tomate, cenoura e milho	4405	1053	51,8	7,5	99,5	4,5	44,5	0,2
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	116	28	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato	Bifes de frango com cogumelos ^{9,12} e arroz	1275	305	6,7	1,1	34,0	2,1	26,1	0,3
	Vegetariana	Bifes de seitan ^{1,6} com cogumelos ^{9,12} e arroz	922	220	5,8	0,8	28,9	1,2	12,4	0,3
	Salada	Alface, tomate e beterraba	139	33	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres ^{6,12,13}	434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	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	Tranche de tofu ⁶ no forno com pimentos e batata cozida	1120	268	11,4	1,6	25,2	6,0	15,6	0,3
	Salada	Cenoura, pepino e milho	82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / iogurte aromas ⁷	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato	Hamburguer 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	Hamburguer 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 / Filhós ^{1,3,7}	159/244	38/58	0,2/2,3	0,0/13,15	8,4/8,2	8,2/9,6	0,7/0,2	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	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.

Semana de 23 a 27 de dezembro de 2024

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	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	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
	Pão	Pão de mistura ¹	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	Repolho e cenoura ripada ¹²	353	84	1,4	0,2	14,3	6,3	3,8	0,1
	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	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
	Pão	Pão de mistura ¹	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									
	Prato	NATAL								
	Vegetariana									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos ¹²	388	93	1,7	0,3	15,2	7,0	4,2	0,2
	Prato	Massinha de cotovelinhos com palometa ^{1,4,6,10} , pimentos e tomate	1052	251	7,2	1,1	23,7	2,9	22,5	0,5
	Vegetariana	Lentilhas de tomatada com orégãos 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
	Pão	Pão de mistura ¹	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	Feijão-verde ¹²	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato	Feijoada à Regional ^{1,6,12,13}	2511	600	32,7	9,0	45,2	53,0	30,7	0,8
	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 / 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 ¹	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-Arroz, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremorço, 14-Moluscos.

Semana de 30 de dezembro de 2024 a 02 de janeiro de 2025

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	340	81	1,4	0,3	14,3	6,0	3,0	0,1
	Prato	1821	435	17,1	1,7	28,0	4,2	31,5	0,8
	Vegetariana	1687	403	6,3	1,2	65,4	5,4	19,5	0,3
	Salada	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	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	476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1
	Prato	1662	397	19,7	5,2	35,9	3,8	18,2	0,2
	Vegetariana	1677	398	5,9	0,8	54,2	3,9	31,5	0,3
	Salada	81	54	0,7	0,0	9,2	2,5	2,9	0,7
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	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								
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato	1366	326	12,3	2,5	23,3	4,7	30,3	0,6
	Vegetariana	1032	247	6,3	0,9	33,5	6,2	13,3	0,3
	Salada	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	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
	Pão	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	374	89	1,7	0,3	14,8	6,7	3,7	0,4
	Prato	2111	504	24,3	7,1	41,5	5,6	29,1	0,4
	Vegetariana	1465	350	8,4	1,2	52,5	6,7	15,2	0,2
	Salada	89	56	0,6	0,0	9,9	3,0	2,9	0,3
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	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-Arroz, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoco, 14-Moluscos.

