

MUNICÍPIO DE POMBAL



Semana de 06 a 10 de Janeiro 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	1280	306	12,2	4,3	24,2	2,5	16,7	0,0
	Vegetariana	2144	512	23,1	3,1	41,8	10,4	33,9	0,3
	Salada	246	93	5,5	0,7	8,8	2,0	2,1	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	476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1
	Prato	1431	342	18,3	2,4	32,8	2,2	10,8	0,9
	Vegetariana	1085	259	7,0	1,0	43,5	2,2	4,3	0,3
	Salada	103	25	0,4	0,1	3,0	2,9	2,3	0,0
	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	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato	1287	308	7,2	1,3	31,1	7,8	29,0	0,1
	Vegetariana	1258	301	12,1	1,7	29,1	5,4	18,4	0,3
	Salada	124	30	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1
	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)
Quinta-Feira	Sopa	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato	1157	277	6,1	0,9	33,1	1,5	21,5	0,4
	Vegetariana	1562	37	7,9	1,1	60,0	3,6	13,9	0,2
	Salada	237	91	5,6	0,7	8,1	1,5	2,1	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)
Sexta-Feira	Sopa	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato	1652,0	395,0	24,1	7,3	21,9	3,5	22,0	0,5
	Vegetariana	799,0	191,0	5,4	0,7	23,5	1,8	11,6	0,3
	Salada	336	80	5,1	0,7	6,4	6,2	2,3	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

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.

MUNICÍPIO DE POMBAL



Semana de 13 a 17 de Janeiro de 2025

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de brócolos¹²							
	Prato	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Vegetariana	Febras de porco estufadas e arroz branco							
	Salada	1514	362	12,8	3,4	36,0	4,0	24,7	0,5
	Sobremesa	1279	306	10,6	1,5	39,3	3,9	12,5	0,2
	Pão	"Febra" de seitan ^{1,6} estufadas e arroz branco							
	Alface, couve-roxa e pepino	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão de mistura¹	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	Puré de feijão com cubinhos de cenoura e nabo^{6,12,13}							
	Prato	444	106	1,5	0,1	19,2	6,1	3,9	0,2
	Vegetariana	Filete de red fish ⁴ assado no forno com ervas aromáticas e batata assada							
	Salada	996	238	7,9	1,2	19,6	1,4	21,2	0,4
	Sobremesa	1230	294	16,2	2,3	21,3	2,3	14,8	0,2
	Pão	Tofu ⁶ assado no forno com batata assada							
	Cenoura, alface e beterraba	336	80	5,1	0,7	6,4	6,2	2,3	0,2
	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão de mistura¹	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	Creme de cenoura com couve-flor picada¹²							
	Prato	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Vegetariana	Arroz de pato ^{1,6,12}							
	Salada	1843	441	19,2	4,9	34,2	2,5	31,8	0,1
	Sobremesa	1590	377	5,7	0,8	51,6	3,5	29,4	0,2
	Pão	Arroz de soja ⁶ com cenoura ralada							
	Tomate, milho e alface	237	91	5,6	0,7	8,1	1,5	2,1	0,2
	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 de mistura¹	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	Nabiças¹²							
	Prato	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Vegetariana	Massa tricolor ^{1,6,10} de cavala ⁴ de conserva com pimentos e ovo ³ ralado							
	Salada	1807	432	23,9	5,6	23,7	22,9	30,0	0,4
	Sobremesa	1480	354	6,5	0,9	54,6	5,6	18,1	0,4
	Pão	Massa tricolor ^{1,6,10} de lentilhas ^{6,13} cenoura com pimentos e milho							
	Cenoura, couve roxa e tomate	123	29	0,1	0,0	5,5	5,0	1,9	0,1
	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão de mistura¹	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	Caldo-verde¹²							
	Prato	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Vegetariana	Jardineira de vitela							
	Salada	1303	311	9,5	2,8	27,2	5,8	21,9	0,2
	Sobremesa	1078	258	6,4	0,9	35,4	9,0	14,2	0,3
	Pão	Jardineira vegetariana							
	Alface, cenoura e tomate	270	64	5,2	0,7	3,2	3,1	1,4	0,1
	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	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 inofensivos. Caso precise de informação adicional sobre os produtos em causa, pode contactar o Serviço de Apoio ao Cliente.

Semana de 20 a 24 de Janeiro de 2025

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora ¹²								
	Prato	Omelete ^{3,7} com arroz de cenoura								
	Vegetariana	Lentilhas ^{6,13} estufadas com arroz de cenoura								
	Salada	Alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Camponesa com feijão ^{6,12,13}								
	Prato	Filetes de pescada ^{2,4} com molho de cenoura, alho francês e batata cozida								
	Vegetariana	Filetes de seitan ^{1,6} com molho de cenoura, alho francês e batata cozida								
	Salada	Milho, cenoura e alface								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Juliana (cenoura e lombardo) ¹²								
	Prato	Feijoadinha ^{6,13} (carne de porco, feijão ^{6,13} , cenoura e lombardo) e arroz branco								
	Vegetariana	Feijoadinha ^{6,13} vegetariana (feijão ^{6,13} , cenoura e lombardo) e arroz branco								
	Salada	Tomate, milho e alface								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²								
	Prato	Paloco ⁴ gratinado ^{1,7} com cenoura e espinafres e batata palha ^{1,3,7}								
	Vegetariana	Tofu ⁶ gratinado ¹ com cenoura e espinafres e batata palha ^{1,3,7}								
	Salada	Pepino, beterraba e alface								
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo de iogurte ^{1,3,7}								
	Pão	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor picada ¹²								
	Prato	Perna de peru com alecrim e massa espiral ^{1,6,10}								
	Vegetariana	Grão ^{6,13} de caril com massa ^{1,6,10}								
	Salada	Milho, cenoura e alface								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura ¹								

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.

MUNICÍPIO DE POMBAL



Semana de 27 a 31 de Janeiro de 2025

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres^{6,12,13}							
	Prato	Hamburguer de vaca^{1,6,12} com arroz de ervilhas e cenoura e milho							
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa^{1,6} com arroz de ervilhas e cenoura e milho							
	Salada	Milho, cenoura e alface							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas^{1,6,10,12}							
	Prato	Filete de salmão⁴ com ervas e batata cozida							
	Vegetariana	Tofu⁶ com ervas e batata cozida							
	Salada	Alface, tomate e couve roxa							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariana	INTERRUPÇÃO							
	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	INTERRUPÇÃO							
	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	INTERRUPÇÃO							
	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.

Semana de 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	Macedónia de legumes ¹²	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato	Croquetes de vitela ^{1,3,6,9,12} com arroz de cenoura	1661	397	21,4	4,2	39,7	2,4	10,4	1,0
	Vegetariana	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} com arroz de cenoura	1085	259	7,0	1,0	43,5	2,2	4,3	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	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de lentilhas ^{6,12,13}	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato	Salada de palometa ⁴ com batata, brócolos e ovo ³ cozido	1341	320	12,6	2,5	20,1	1,9	31,1	0,7
	Vegetariana	Grão ^{6,13} cozido, batata, ervilhas, cenoura e brócolos	179	353	8,2	1,1	52,1	7,2	16,6	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 / Iogurte 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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato	Frango guisado com esparguete ^{1,6,10} e legumes salteados	1346	322	8,3	1,5	27,2	5,8	34,0	0,5
	Vegetariana	Feijão ^{6,13} guisado com legumes e esparguete ^{1,6,10}	1599	382	6,6	0,9	61,3	5,3	18,9	0,2
	Salada	Alface, milho e couve de lombardo ripada	226	54	0,7	0,0	8,5	1,8	3,6	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde ¹²	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato	Feijoada ^{6,13} de pota ¹⁴	1579	377	11,5	1,6	45,2	5,3	22,8	0,5
	Vegetariana	Feijoada ^{6,13} vegetariana	1936	463	11,3	1,5	71,2	4,1	18,2	0,3
	Salada	Cenoura, beterraba e alface	336	80	5,1	0,7	6,4	6,2	2,3	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Juliana ¹²	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato	Strogonoff de porco com cogumelos e massa ^{1,6,7,9,10,12}	1452	347	19,9	5,5	23,0	2,1	27,5	0,3
	Vegetariana	Strogonoff de seitan ^{1,6,7} com cogumelos e massa ^{1,6,9,10,12}	910	217	6,2	0,9	26,0	1,7	13,8	0,2
	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
	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-Alho, 10-Mostarda, 11-Sementes de cáscara, 12-Dióxido de enxofre e sulfite, 13-Tremço, 14-Moluscoc.

Semana de 10 a 14 de Fevereiro de 2025

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato	Almondegas ^{1,6,12} de tomata com orégãos, com esparguete ^{1,6,10}	1334	294	16,2	4,4	24,5	2,4	17,4	1,8
	Vegetariana	Lentilhas ^{6,13} de tomata com orégãos, com esparguete ^{1,6,10}	1314	314	6,0	0,9	46,9	3,0	16,7	0,2
	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	Grão-de-bico ^{6,13} com couve lombardo	476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1
	Prato	Filete de red fish ⁴ com ervas e puré de batata ⁷	1088	260	8,6	1,5	22,6	4,3	22,7	0,6
	Vegetariana	Feijão branco ^{6,13} estufado com legumes e puré de batata ⁷	1577	377	6,5	1,0	61,7	6,4	17,4	0,2
	Salada	Cenoura, alface e pepino	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	Creme de abóbora com grelos ¹²	363	87	1,5	0,3	14,6	6,3	3,8	0,2
	Prato	Perna de porco assada com arroz de açafraão	1815	434	23,8	7,1	32,8	1	21,2	0,3
	Vegetariana	Seitan ^{1,6} assado com arroz de açafraão	883	211	5,5	0,8	28,4	1,0	11,3	0,2
	Salada	Repolho, alface e cenoura	57	33	0,3	0,0	5,2	2,0	2,5	0,3
	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	Feijão verde ¹²	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato	Gratinado de Massa fusilli ^{1,6,7,10} com atum ⁴ de conserva, ervilhas e brócolos, cenoura e oregãos	1275	305	12,8	1,0	18,0	4,1	29,2	1,2
	Vegetariana	Gratinado de Massa fusilli ^{1,6,10} com milho, ervilhas, brócolos, cenoura e oregãos	1199	311	7,4	1,1	43,9	8,8	16,5	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

DIA DOS NAMORADOS

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Sopa cor de rosa (Beterraba) ¹²	405	97	1,2	0,2	17,8	8,2	3,6	0,3
	Prato	Bifes de frango estufados com arroz de cenoura	1314	314	11,4	1,7	27,6	3,5	24,6	0,4
	Vegetariana	Tofu ⁶ estufado com arroz de cenoura	1345	321	16,4	2,3	28,3	3,8	14,7	0,3
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	192	46	0,2	0,0	8,6	7,9	2,8	0,1
	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.
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 17 a 21 de Fevereiro de 2025

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Acúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana (cenoura e lombardo) ¹²	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato	Chilli de carne de vitela com esparguete ^{1,6,10,12,13}	1642	389	14,7	5,7	38,9	5,2	26,2	0,3
	Vegetariana	Chilli vegetariano com esparguete ^{1,6,10,13}	1603	383	6,6	0,9	61,6	5,7	18,9	0,2
	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
Terça-Feira	Sopa	Puré de feijão ^{6,13} com cubinhos de cenoura e nabo	444	106	1,0	0,1	19,2	6,1	3,9	0,1
	Prato	Carapauzinho frito ^{1,4} com arroz de tomate	1431	342	14,0	2,2	25,3	1,7	28,1	0,4
	Vegetariana	Crepes ^{1,2,6,11} de legumes com arroz de tomate	1085	259	7,0	1,0	43,5	2,2	4,3	0,3
	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
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor picada ¹²	394	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato	Frango corado com alecrim com massa espiral ^{1,6,10}	1681	402	21,9	4,7	22,3	1,5	27,8	0,4
	Vegetariana	Grão ^{6,13} de caril	1355	324	8,1	1,1	48,0	2,9	13,4	0,2
	Salada	Alface, pepino e milho								
	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	Nabiças ¹²	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato	Saladinha de bacalhau ⁴ com batata , feijão verde e ovo ³	1219	291	12,4	2,6	21,1	2,6	23,3	2,6
	Vegetariana	Saladinha de grão ^{6,13} , batata, cenoura e feijão verde	1373	328	7,6	1,0	50,3	7,3	13,4	0,3
	Salada	Tomate, couve-roxa e beterraba	181	43	0,1	0,0	8,0	7,6	2,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	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	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos ¹²	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de legumes	1492	381	15,0	3,0	35,2	5,1	25,7	0,5
	Vegetariana	Bife de seitan ^{1,6} com arroz de legumes	1199	311	11,0	1,5	37,9	3,2	14,4	0,5
	Salada	Repolho ripado, milho e beterraba	326	78	0,7	0,1	13,2	5,8	4,3	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

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-Alpico, 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 24 a 28 de Fevereiro de 2025

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de lentilhas^{6,12,13}	898	215	1,4	0,2	35,4	4,4	14,3	0,1
	Prato	Hamburguer de aves^{1,6,12} e arroz branco	1240	296	9,8	2,6	34,8	0,5	16,0	0,6
	Vegetariana	Hamburguer vegetariano^{1,6} e arroz branco	1684	403	18,5	3,2	48,7	0,5	8,7	1,2
	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
	Pão	Pão de mistura¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde¹²	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	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^{1,6} 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 couve	301	72	5,2	0,7	4,3	4,1	2,2	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	Pão de mistura¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgute¹²	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato	Rancho^{1,6,10,13} à regional	1636	390	13,6	3,3	37,4	5,8	28,8	0,5
	Vegetariana	Rancho^{1,6,10,13} vegetariano	1023	352	7,9	1,0	55,0	6,3	14,5	0,1
	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes¹²	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato	Abrotea⁴ estufada com ervas e batata cozida	943	225	5,2	0,7	22,8	4,3	21,3	0,4
	Vegetariana	Feijão branco^{6,13} estufado com legumes e batata cozida	1531	366	6,0	0,8	59,6	6,0	17,8	0,3
	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Camponesa com feijão^{6,12,13}	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato	Vitela estufada com arroz de sultanas	1843	440	20,4	6,6	39,7	7,6	23,9	0,4
	Vegetariana	Tofu⁶ estufado com arroz de sultanas	1364	326	11,4	1,6	39,7	7,4	15,3	0,3
	Salada	Tomate, alface e beterraba	327	78	5,2	0,7	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
	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 03 a 07 de Março de 2025

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa								0,2
	Prato								0,4
	Vegetariana	Interrupção							
	Salada								0,3
	Sobremesa								0
	Pão								0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres¹²							
	Prato	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Vegetariana	Empadão de Escamudo⁴ (puré de batata⁷ e cenoura ralada)							
	Salada	1104	263	7,1	1,3	26,5	4,2	22,1	0,5
	Sobremesa	Empadão de lentilhas^{6,13} (puré de batata⁷ e cenoura ralada)							
	Pão	1273	304	5,5	0,8	46,9	5,3	15,8	0,1
	Salada	Couve-roxa, tomate e alface							
		304	73	5,2	0,7	4,2	3,8	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Iogurte de aromas⁷							
		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 mistura¹							
		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	Grelós¹²							
	Prato	343	82	1,4	0,2	13,7	5,5	3,7	0,2
	Vegetariana	Seitan^{1,6} assado no forno com arroz de cenoura							
	Salada	1721	411	21,5	4,6	26,8	2,6	26,6	0,4
	Sobremesa	916	219	5,5	0,8	30,2	2,6	11,5	0,2
	Pão	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

MUNICÍPIO DE POMBAL



Semana de 10 a 14 de Março de 2025

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
			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	Carne picada ^{1,6,12} estufada com tomate e cogumelos ^{9,12} com macarrão ^{1,6,10}	1296	307	14,5	5,7	24,3	2,6	20,5	0,2
	Vegetariana	Granulado de soja ⁶ estufada com tomate e cogumelos ^{9,12} com macarrão ^{1,6,10}	1505	360	15,6	2,2	32,6	5,9	21,6	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	Cardinal ⁴ assado no forno com crosta de ovo ³ , batata cozida e legumes salteados	1491	356	14,2	2,8	22,3	4,0	34,4	0,8
	Vegetariana	Filetes de tofu ⁶ assado no forno com coentros, batata cozida e legumos salteados	1138	272	11,7	1,6	24,2	5,0	17,0	0,3
	Salada	Pepino, beterraba, alface	325	78	5,3	0,8	5,1	5,1	2,5	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	Feijoadinha ^{6,13}	2277	544	24,4	7,2	50,1	6,1	30,0	0,4
	Vegetariana	Feijoada vegetariana ^{6,13}	1748	418	6,3	0,8	74,2	4,1	18,2	0,3
	Salada	Tomate, alface e cenoura	271	64	5,2	0,7	3,2	3,1	1,4	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	Massinha de cavala e alho francês gratinada ^{1,4,6,7,10}	1094	262	12,6	3,4	15,2	4,3	21,8	0,4
	Vegetariana	Massinhas de lentilhas e alho francês gratinada ^{1,6,10,13}	1424	340	6,3	1,0	51,5	6,8	18,5	0,3
	Salada	Couve-roxa, alface e beterraba	370	88	5,1	0,7	7,3	6,9	3,5	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
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	Perna de peru assada no forno com alecrim com arroz de cenoura	1743	417	15,0	3,9	44,9	20,7	25,4	0,5
	Vegetariana	Legumes assados no forno com ervilhas e arroz de cenoura	1315	314	6,9	1,0	45,4	11,6	17,1	0,4
	Salada	Alface, cenoura e pepino	268	64	5,3	0,8	2,7	2,5	1,6	0,1
	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-Alpico, 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.

		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	Almondegas da tomatada ^{1,6,12} com espirais ^{1,6,10}	1334	294	16,2	4,4	24,5	2,4	17,4	1,8
	Vegetariana	Lentilhas ^{6,13} de tomatada com espirais ^{1,6,10}	1354	334	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	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	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão, batata e ovo cozido) ^{2,3,4,6,13,14}	1584	378	13,8	2,7	34,6	2,0	28,1	2,6
	Vegetariana	Saladinha de grão ^{6,13} , batata, cenoura, brócolos	1364	326	8,0	1,0	48,0	5,4	14,3	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	0,0
	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	Strogonoff ⁷ de frango com cogumelos ^{9,12} com arroz	1510	361	16,8	4,8	25,9	1,7	25,6	0,3
	Vegetariana	Strogonoff de soja ⁶ com cogumelos ^{9,12} com arroz	1582	376	6,0	0,8	49,6	1,2	30,2	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 lentilhas ^{6,12,13}	898	215	1,4	0,2	35,4	4,4	14,3	0,1
	Prato	Filete de pescada ⁴ com molho de cenoura, alho-francês e massa ^{1,6,10} com ervilhas	1290	309	13,6	1,7	19,3	5,1	27,0	2,2
	Vegetariana	Filete de seitan ^{1,6} com molho de cenoura, alho-francês e massa ^{1,6,10} com ervilhas	908	207	6,2	0,9	23,5	6,2	16,7	0,3
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura ralada	124	30	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo de iogurte ^{1,3,7}	159/104	38/104	0,249/3,2	0,0245/0	8,4255/16,7	8,2605/0	0,7/2,3	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	Carne de porco à portuguesa ¹²	1385	331	17,4	4,2	19,4	1,2	23,6	0,4
	Vegetariana	Tofu ^{6,12} à portuguesa	1197	286	16,1	2,4	20,3	1,6	14,5	0,2
	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.

MUNICÍPIO DE POMBAL



Semana de 24 a 28 de Março de 2025



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de brócolos ¹²	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato	Escalopes de porco estufadas com arroz de ervilhas	1249	299	9,7	2,2	28,0	2,3	24,2	0,3
	Vegetariana	Bife de seitan ^{1,6} com arroz de ervilhas	956	228	5,7	0,8	30,7	1,4	12,9	0,3
	Salada	Tomate, couve roxa 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 ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Terça-Feira	Sopa	Puré de feijão com cenoura ao cubinho e nabo ¹²	444	106	1,5	0,1	19,2	6,1	3,9	0,2
	Prato	Filete de abrótea ^{2,4} em cama de legumes com batata cozida	950	277	5,2	0,7	22,9	4,7	21,7	0,4
	Vegetariana	Lentilhas ^{6,13} e legumes estufados com batata cozida	1565	398	6,2	1,1	64,9	5,4	19,3	0,4
	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
Quarta-Feira	Sopa	Caldo-verde ¹²	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato	Arroz de pato ^{1,6,12}	1778	425	18,4	4,6	35,0	3,1	29,1	0,9
	Vegetariana	Arroz de cogumelos e lentilhas ^{6,9,12,13}	1507	360	6,0	0,9	57,9	2,7	17,1	0,3
	Salada	Couve lombarda, alface e cenoura	294	70	5,2	0,7	3,4	3,2	2,6	0,1
	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	Nabiças ¹²	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato	Massada de peixe ^{1,4,6,10}	1052	251	7,2	1,1	23,7	2,9	22,5	0,5
	Vegetariana	Estufado de grão com tomate e massa espiral ^{1,6,10}	1416	338	8,2	1,1	51,0	5,8	13,9	0,2
	Salada	Tomate, pepino, e milho	61	49	0,8	8,6	1,9	1,9	2,5	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 mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Sexta-Feira	Sopa	Beterraba ¹²	414	99	1,3	0,2	18,0	10,1	3,9	0,4
	Prato	Jardineira de vitela	1303	311	9,5	2,8	27,2	5,8	21,9	0,2
	Vegetariana	Jardineira de soja ⁶	1771	421	6,8	0,9	49,7	7,0	39,9	0,2
	Salada	Cenoura, alface e repolho	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
	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.
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 31 de Março a 04 de Abril de 2025

		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 legumes	1395	333	13,9	3,0	36,7	4,5	14,8	1,2
	Vegetariana	Estufado de feijão ^{6,13} com legumes	1306	312	11,0	1,5	38,4	2,8	14,9	0,2
	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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato	Empadão de vitela e legumes (puré de batata) ⁷	1116	264	9,3	5,1	26,3	6,8	19,9	0,2
	Vegetariana	Empadão de lentilhas ^{6,13} e legumes (puré de batata) ⁷	1273	304	5,5	0,8	46,9	5,3	15,8	0,1
	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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
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	Carapauzinhos fritos ^{1,4} com arroz de tomate e migas ^{1,6,13}	2136	511	19,8	3,1	45,4	5,9	36,9	0,5
	Vegetariana	Crespes de legumes ^{1,2,6,11} com arroz de tomate e migas ^{1,6,12}	1790	427	12,7	1,9	63,6	6,4	13,1	0,4
	Salada	Cenoura, pepino e milho	82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	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	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	Pá de porco assada no forno com massa ^{1,6,10}	1692	404	24,1	5,9	7,1	24,0	3,3	0,4
	Vegetariana	Seitan assado ^{1,6} no forno com massa ^{1,6,10}	868	207	5,9	0,9	25,1	1,1	12,5	0,2
	Salada	Couve roxa, tomate e milho	56	48	0,5	0,0	9,5	2,7	1,5	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Repolho e cenoura ripada¹²	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	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 mistura¹	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	Espinafres¹²	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Prato	Filetes de pescada⁴ no forno com ervas aromáticas com arroz de cenoura	1615	386	18,1	12,3	30,5	5,0	24,7	0,5
	Vegetariana	Tranche de tofu⁶ no forno com ervas aromáticas e arroz de cenoura	1377	329	16,4	2,3	30,0	5,4	14,0	0,5
	Salada	Tomate, beterraba e alface	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
	Pão	Pão de mistura¹	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	Caldo verde¹²	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	0,1	
	Prato	Febras ao alinho com puré⁷	1143	273	9,8	2,5	21,8	3,4	23,9	0,5
	Vegetariana	Bifes de seitan^{1,6} estufados com puré⁷	803	192	5,4	23,7	1,8	11,6	0,3	
	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 mistura¹	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 brócolos¹²	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 oregãos 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 / Bolo de iogurte^{1,3,7}	159/104	38/104	0,249/3,2	0,0245/0	8,4255/16,7	8,2605/0	0,7/2,3	0/0
	Pão	Pão de mistura¹	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	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	Arroz à valenciana(vaca/frango)	2093	500	19,1	4,0	42,9	1,1	38,0	0,4
	Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano	1661	394	5,8	0,8	53,5	3,2	31,3	0,5
	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 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-Arroz, 10-Mastarda, 11-Sementes de cáscara, 12-Dióxido de enxofre e sulfites, 13-Tremço, 14-Moluscos