

MUNICÍPIO DE POMBAL



Semana de 28 de Abril a 02 de Maio de 2025

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Apicac (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ¹²								
	Prato	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1	
	Vegetariana	Almôndegas ^{1,6,12} de tomatada arroz branco e legumes assados (abóbora, curgete, cenoura)								
	Salada	1794	404	21,2	5,2	39,8	6,2	18,2	0,9	
	Sobremesa	Lentilhas ^{6,13} de tomatada com arroz branco e legumes assados (abóbora, curgete, cenoura)								
	Pão	1626	389	6,0	1,0	64,5	8,9	17,9	0,3	
	Salada	Couve-roxa, alface e pepino								
	Sobremesa	302	72	5,3	0,8	3,6	3,2	2,7	0,0	
	Pão	Fruta da época								
		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0	
		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)	Apicac (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão ¹²								
	Prato	386	92	1,2	0,2	16,2	4,1	3,9	0,2	
	Vegetariana	Pescada ^{2,4} cozida com salada russa e ovo ³ (batata cubos, ervilha, feijão verde, cenoura cubos)								
	Salada	1504	359	13,7	2,8	26,1	5,2	32,4	0,8	
	Sobremesa	Tofu ⁶ salteado, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas								
	Pão	1214	290	11,5	1,7	28,1	6,3	18,1	0,3	
	Salada	Couve-roxa, tomate e beterraba								
	Sobremesa	369	88	5,1	8,7	8,0	7,6	2,8	0,2	
	Pão	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 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)	Apicac (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²								
	Prato	347	83	1,7	0,2	12,8	5,0	3,9	0,4	
	Vegetariana	Bifes de frango estufados com arroz de feijão								
	Salada	1344	321	11,4	1,7	28,5	1,9	25,3	0,3	
	Sobremesa	Bifes de seitan estufados com arroz de feijão								
	Pão	949	227	5,6	0,8	31,2	1,0	12,3	0,3	
	Salada	Cenoura, pepino e alface								
	Sobremesa	268	64	5,3	0,8	2,7	2,5	1,6	0,1	
	Pão	Fruta da época								
		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0	
		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)	Apicac (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariana	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Apicac (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de lentilhas ¹²								
	Prato	391	94	1,1	0,2	16,3	3,9	4,2	0,1	
	Vegetariana	Massada de peixe com pimentos e tomate cubos								
	Salada	1056	252	7,2	1,1	23,9	3,0	22,5	0,5	
	Sobremesa	Massada de cogumelos ^{1,9,12} , cenoura, espinafre, curgete e alho francês								
	Pão	919	220	7,3	1,2	27,7	6,2	10,5	1,2	
	Salada	Tomate, beterraba e couve juliana								
	Sobremesa	359	86	5,2	0,7	6,7	6,7	3,1	0,2	
	Pão	Fruta da época								
		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0	
		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-Tremço, 14-Moluscos.

MUNICÍPIO DE POMBAL



Semana de 05 a 09 de Maio de 2025

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1
	Prato	1296	312	11,6	2,2	39,5	1,7	11,7	0,9
	Vegetariana	1119	267	6,7	1,0	44,9	1,0	5,0	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
Terça-Feira	Sopa	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato	2065,0	493,0	27,9	8,4	28,9	5,6	31,3	1,0
	Vegetariana	1354	323	6,5	1,0	45,8	6,6	19,5	0,3
	Salada	124	30	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	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
Quarta-Feira	Sopa	301	72	1,3	0,1	11,2	3,4	3,8	0,1
	Prato	1021	243	6,1	1,1	23,4	7,7	23,2	0,5
	Vegetariana	1266	302	5,9	1,0	44,6	5,8	16,4	0,1
	Salada	324,0	77,0	5,3	0,8	5,8	5,7	1,9	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
Quinta-Feira	Sopa	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato	1743,0	417,0	15,0	3,9	44,9	20,7	25,4	0,5
	Vegetariana	1148,0	274,0	11,4	1,6	27,8	3,4	14,6	0,2
	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
Sexta-Feira	Sopa	352	84	1,4	0,1	15,7	7,8	2,3	0,3
	Prato	1587	379	13,6	2,1	35,5	6,5	28,0	0,4
	Vegetariana	1500	358	11,1	1,6	43,5	6,0	20,3	1,1
	Salada	367	88	5,2	0,8	7,4	7,0	3,0	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.

Semana de 12 a 16 de Maio de 2025

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora¹²								
	Prato	Febras de porco estufadas com massa¹ e feijão verde cozido								
	Vegetariana	"Febra" de seitan^{1,6} estufadas com massa¹ e feijão verde cozido								
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino								
	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	Sopa de feijão com cubinhos de cenoura e nabo^{6,12,13}								
	Prato	Filete de salmão⁴ assado no forno em cama de legumes (cenoura, cebola, pimento, curgete, alho francês) com ovo³ ralado e batata assada								
	Vegetariana	Tofu⁶ assado no forno em cama de legumes (cenoura, cebola, pimento, curgete, alho francês) com batata assada								
	Salada	Cenoura, beterraba e couve juliana								
	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	Creme de brócolos¹²								
	Prato	Hambúrguer de vaca^{1,6,12} com arroz de espinafres								
	Vegetariana	Hambúrguer de quinoa^{1,6} com arroz de espinafres								
	Salada	Tomate, milho 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)	
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças¹²								
	Prato	Gratinado de Massa tricolor^{1,6,10} de cavala⁴ de conserva com pimentos, milho e ervilhas								
	Vegetariana	Massa tricolor^{1,6,10} de lentilhas^{6,13} cenoura com pimentos, milho, ervilhas								
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época / gelatina								
	Pão	Pão de mistura¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde¹²								
	Prato	Perninha de frango corada com arroz de açafraão								
	Vegetariana	Feijão^{6,13} estufado com legumes e arroz de açafraão								
	Salada	Alface, tomate e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura¹								

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 ao serviço de apoio.

MUNICÍPIO DE POMBAL



Semana de 26 a 30 de Maio de 2025

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	372	89	1,3	0,2	15,9	5,0	3,5	0,2
	Prato	1132	270	8,3	1,3	26,9	3,1	21,5	0,4
	Vegetariana	927	222	5,7	0,8	30,3	3,1	11,7	0,2
	Salada	146	35	0,1	0,0	7,0	6,9	1,7	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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	343	82	1,4	0,2	13,7	5,5	3,7	0,2
	Prato	1857	444	24,8	7,3	28,6	5,1	26,1	0,4
	Vegetariana	1083	259	6,6	1,0	32,4	5,5	16,9	0,3
	Salada	268	64	5,3	0,8	2,7	1,6	2,5	0,1
	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	428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0
	Prato	1244	297	8,8	1,2	34,6	2,0	18,9	0,3
	Vegetariana	1583	433	26,5	1,6	32,7	3,4	15,7	1,1
	Salada	164	39	0,2	0,0	6,2	5,6	3,6	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
	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	301	72	1,3	0,1	11,2	3,4	3,3	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	367	88	5,1	0,7	7,4	7,2	3,1	0,3
	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	353	84	1,4	0,2	14,3	6,3	3,8	0,1
	Prato	1355	324	13,1	1,6	25,1	5,0	25,9	2,3
	Vegetariana	909	217	5,6	0,8	28,1	5,6	13,3	0,3
	Salada	374	91	5,7	0,8	7,6	0,9	2,3	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-Tremoco, 14-Moluscos.

Semana de 02 a 06 de Junho de 2025

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (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	Bolonhesa de vitela ^{1,6,10,12}	1302	308	14,2	5,6	26,2	4,4	19,7	0,2
	Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,6,10,13}	1354	324	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	Salada	Alface, milho e pepino	374	91	5,7	0,8	7,6	0,9	2,3	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

			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 ¹²	476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1
	Prato	Arroz de peixe ⁴	1186	283	6,8	1,0	33,1	1,5	21,7	0,4
	Vegetariana	Arroz de feijão ^{6,13} com legumes	1761	421	6,2	0,8	72,7	17,9	3,9	0,3
	Salada	Cenoura, couve roxa e beterraba	377	90	5,0	0,7	8,7	8,2	2,8	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)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de lentilhas ¹²	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato	Gratinado de frango desfiado com massa ^{1,7} , ervilhas, cenoura e milho	1247	322	7,5	1,3	33,6	5,7	29,5	0,5
	Vegetariana	Gratinado de soja com massa ^{1,6} , ervilhas, cenoura e milho	1602	407	15,8	2,1	42,0	8,3	23,6	0,4
	Salada	Alface, tomate e pepino	259	62	5,4	0,8	2,0	1,9	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	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	Brócolos ¹²	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	1,6	0,1
	Prato	Filete de pescada ⁴ assado no forno com molho de tomate, com arroz de cenoura e lombardo	1445	345	13,3	1,6	29,7	4,4	26,1	0,3
	Vegetariana	Assado de grão ^{6,13} e legumes com molho de tomate, com arroz de cenoura e lombardo	1457	348	7,9	1,0	54,2	5,9	13,9	0,3
	Salada	Couve-roxa, beterraba e milho	516	123	5,5	0,8	14,3	6,5	3,8	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato	Febras estufadas com cogumelos ^{9,12} e alho francês com puré de batata ^{7,12}	1149	274	10,4	2,7	19,2	3,6	10,4	0,5
	Vegetariana	Bifes de seitan ^{1,6} com cogumelos ^{9,12} e alho francês com puré de batata	822	196	6,1	1,0	21,4	2,4	13,2	0,3
	Salada	Alface, cenoura e nabo ralado	273	65	5,3	0,7	3,4	3,2	1,3	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-Arroz, 10-Mostarda, 11-Sementes de cáscara, 12-Dióxido de enxofre e sulfites, 13-Tremço, 14-Moluscos.

Semana de 09 a 13 de Junho de 2025

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura	352	84	1,4	0,1	15,7	7,8	2,3	0,3
	Prato	Omelete com arroz de feijão ^{6,13}	782	187	4,3	1,2	28,3	1,0	8,0	0,2
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de feijão ^{6,13}	1369	327	5,7	0,8	51,7	2,0	16,0	0,2
	Salada	Tomate, alface e pepino	259	62	5,4	0,8	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 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									
	Prato									
	Vegetariana	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de feijão verde ¹²	366	87	1,5	0,2	15,6	7,3	2,9	0,2
	Prato	Perna de frango assada no forno com batatas fritas aos cubos	1793	428	26,3	5,3	20,1	1,8	26,7	0,4
	Vegetariana	Seitan ^{1,6} assado no forno com batata frita aos cubos	987	236	10,3	1,4	23,5	1,8	11,6	0,2
	Salada	Couve roxa, cenoura e milho	287	10	5,4	0,7	11,1	4,0	2,6	0,4
	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 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	Filete de red-fish ⁴ estufado com massa ¹ e legumes assados (abóbora, curgete, cenoura)	1227	293	9,0	1,5	28,4	7,2	24,5	0,4
	Vegetariana	Feijão vermelho estufado com massa ¹ e legumes assados (abóbora, curgete, cenoura)	1659	397	6,9	1,0	64,7	6,7	18,7	0,1
	Salada	Milho, alface e beterraba	303	107	5,5	0,7	11,3	4,6	3,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época / Iogurte de aromas	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	Alho francês	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato	Vitela estufada aos cubos com arroz branco e migas ¹	2002	478	15,0	3,6	52,3	8,2	25,7	0,3
	Vegetariana	Tofu ⁶ estufado aos cubos com arroz branco e migas ¹	1871	447	17,1	2,4	50,7	7,7	21,8	0,3
	Salada	Cenoura, alface e tomate	270	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
	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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de brócolos¹²							
	Prato	Saladinha de atum⁴ com massa espiral¹ e legumes (milho e cenoura cubos)							
	Vegetariana	Saladinha de lentilhas com legumes							
	Salada	Couve-roxa, alface e tomate							
	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	Caldo verde¹²							
	Prato	Jardineira de porco							
	Vegetariana	Jardineira vegetariana							
	Salada	Pepino, milho e beterraba							
	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	Creme de lentilhas							
	Prato	Filete de pescada⁴ em cama de legumes (cenoura, curgete e alho francês)							
	Vegetariana	Filete de seitan^{1,6} em cama de legumes (cenoura, cebola, curgete e alho francês)							
	Salada	Tomate, 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)
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariana	Feriado							
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Juliana (cenoura e lombardo)¹²							
	Prato	Hamburgueres de frango^{1,6,12} com arroz de feijão^{6,13}							
	Vegetariana	Hamburgueres de quinoa^{1,6} com arroz de feijão^{6,13}							
	Salada	Repolho ripado, milho e alface							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura¹							

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.

MUNICÍPIO DE POMBAL



Semana de 23 a 27 de Junho de 2025

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde¹²								
	Prato	Chili de carne vitela^{1,6,12,13} e arroz branco								
	Vegetariana	Chili vegetariano^{6,13} e arroz branco								
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino								
	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	Puré de feijão com cubinhos de cenoura e nabo^{6,12,13}								
	Prato	Lombo de salmão⁴ no forno com crosta de ovo e batata corada								
	Vegetariana	Fatias de seitan^{1,6} no forno com ervas aromáticas e batata corada								
	Salada	Tomate, cenoura e nabo ralado								
	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	Alho francês com curguete¹²								
	Prato	Arroz à valenciana^{1,6,12}								
	Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano								
	Salada	Alface, pepino 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)	
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças¹²								
	Prato	Massada de peixe^{1,4} com pimentos e tomate aos cubos								
	Vegetariana	Massada¹ de grão^{6,13} com legumes								
	Salada	Cenoura, alface e tomate								
	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora								
	Prato	Carne de porco à Portuguesa¹²								
	Vegetariana	Tofu à Portuguesa^{6,12}								
	Salada	Milho, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época / Gelado ⁷								
	Pão	Pão de mistura¹								

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.