EBS POVOAÇÃO

Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de tomate	453	107	2,1	0,3	18,3	2,1	2,7	0,3
Prato	Esparguete à carbonara de atum e molho de tomate (milho, ervilhas, cenoura)[1,4,6,10,12]	1288	306	10,5	1,7	32,9	3,0	19,0	1,2
Vegetariano	Esparguete à Carbonara de legumes (milho, ervilhas, cenoura e cogumelos)[1,3,7,12]	1123	268	11,1	5,1	31,5	1,9	9,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Terça | Dia Mundial da Ciência		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete com alho francês	497	118	2,2	0,4	19,3	1,7	3,5	0,2
Prato	Feijoada de carne porco à Portuguesa (cenoura e repolho) + arroz branco [1,6,7,12]	2111	504	19,5	5,0	48,8	0,8	32,6	0,6
Vegetariano	Pimento recheado com bolonhesa de soja + arroz branco[1,6,8,11]	1744	414	6,3	1,0	52,7	9,7	30,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com feijão branco	579	137	2,2	0,3	23,0	2,0	4,6	0,3
Prato	Hambúrguer misto no forno + massa primavera[1,3,6,7,12]	1803	430	19,5	7,7	44,6	1,7	18,5	1,6
Vegetariano	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, curgete, repolho) + massa primavera[1,6,10,11,12]	1759	416	6,2	0,8	71,0	1,5	16,5	0,5
Sobremesa	Sobremesa Doce[1,3,7] / Fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2



Quinta | Dia de Ação de Graças		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	**Aveludado de Abóbora**	453	107	2,1	0,3	18,3	2,1	2,7	0,3
Prato	Salada de paloco e grão (batata, ovo, cenoura e azeitonas)[3,4,13]	1643	390	8,5	1,3	49,9	3,9	24,9	1,5
Vegetariano	Salada de batata com grão, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas[6,12,13]	1447	342	2,6	0,3	60,1	4,3	14,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta | Black Friday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	482	114	2,1	0,3	18,9	2,0	3,4	0,2
Prato	Frango assado c/ orégãos + arroz de tomate [12]	1365	324	7,1	1,4	35,5	1,6	28,6	0,6
Vegetariano	Feijão branco estufado c/ legumes + arroz de tomate[12]	1687	401	8,0	1,3	57,8	2,4	16,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal