

EBS POVOAÇÃO | 1º Ciclo

Semana de 14 a 18 de setembro de 2026

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura	317	75	2,1	0,3	11,6	1,3	1,7	0,2
Prato	Douradinhos de peixe no forno + arroz de feijão-verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1554	369	7,3	1,0	61,5	2,4	12,1	0,9
Vegetariano	Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de feijão-verde ¹²	1186	282	5,8	0,8	47,2	1,6	8,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça	469	111	2,2	0,3	17,8	1,3	4,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com carne moída de vaca e cogumelos ^{1,3,6,12}	1691	403	16,8	5,5	38,7	1,8	23,3	0,4
Vegetariano	Salteado de cogumelos com curgete, ervilhas e esparguete ^{1,3}	1129	268	5,5	0,9	41,6	3,4	9,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Quarta | Dia Mundial para a Preservação da Camada de Ozono

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de ervilhas	361	86	2,2	0,3	12,8	1,5	2,4	0,2
Prato	Migas de paloco à Brás com cenoura ripada ^{3,4,13}	1768	434	28,8	3,9	19,6	1,3	22,4	2,0
Vegetariano	Alho-francês à Brás com cenoura ripada ^{3,13}	1417	350	24,3	3,2	20,3	0,7	10,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época / Sobremesa doce ^{1,3,7}								



Quinta | Dia Internacional da Música Country

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres	340	81	2,2	0,3	12,5	1,6	2,0	0,3
Prato	Arroz à valenciana simples (frango, porco, jardineira) ^{1,6,12}	1774	422	11,8	3,4	43,6	1,1	33,8	0,7
Vegetariano	Soja grossa estufada com arroz branco ^{1,6,8,11,12}	1670	396	5,7	0,9	51,9	6,7	29,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta | Dia Mundial da Monitorização da Água

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	391	93	2,2	0,4	13,7	1,6	2,8	0,2
Prato	Gratinado de massa com atum, ovo, milho, legumes e queijo ^{1,3,4,7}	1875	447	20,1	4,1	38,4	2,4	25,2	1,8
Vegetariano	Fusilli com feijão manteiga, espinafres e molho de tomate ^{1,6,10,12,13}	1270	301	6,6	1,2	43,2	2,8	13,3	0,5
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. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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



EBS da Povoação

EBS POVOAÇÃO

Semana de 14 a 18 de setembro de 2026

Almoço**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	317	75	2,1	0,3	11,6	1,3	1,7	0,2
Prato	Douradinhos de peixe no forno + arroz de feijão-verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1554	369	7,3	1,0	61,5	2,4	12,1	0,9
Vegetariano	Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de feijão-verde ¹²	1186	282	5,8	0,8	47,2	1,6	8,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça	469	111	2,2	0,3	17,8	1,3	4,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com carne moída de vaca e cogumelos ^{1,3,6,12}	1684	401	16,8	5,5	38,7	1,8	23,1	0,3
Vegetariano	Salteado de cogumelos com curgete, ervilhas e esparguete ^{1,3}	1129	268	5,5	0,9	41,6	3,4	9,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

**Quarta | Dia Mundial para a Preservação da Camada de Ozono**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	361	86	2,2	0,3	12,8	1,5	2,4	0,2
Prato	Migas de paloco à Brás com cenoura ripada ^{3,4,13}	1759	432	28,8	3,9	19,3	0,9	22,3	2,0
Vegetariano	Alho-francês à Brás com cenoura ripada ^{3,13}	1417	350	24,3	3,2	20,3	0,7	10,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época / Sobremesa doce ^{1,3,7}								

**Quinta | Dia Internacional da Música Country**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ^{7,12}	340	81	2,2	0,3	12,5	1,6	2,0	0,3
Prato	Arroz à valenciana simples (frango, porco, chouriço, jardineira) ^{1,6,7,12}	1774	422	11,8	3,4	43,6	1,1	33,8	0,7
Vegetariano	Soja grossa estufada com arroz branco ^{1,6,8,11,12}	1670	396	5,7	0,9	51,9	6,7	29,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta | Dia Mundial da Monitorização da Água

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	391	93	2,2	0,4	13,7	1,6	2,8	0,2
Prato	Gratinado de atum com legumes ^{1,3,4,6,7}	2388	568	22,4	6,6	64,0	3,3	26,9	1,7
Vegetariano	Fusilli com feijão manteiga, espinafres e molho de tomate ^{1,6,10,12,13}	1270	301	6,6	1,2	43,2	2,8	13,3	0,5
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. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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