EBS POVOAÇÃO

Semana de 30 de novembro a 04 de dezembro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	445	105	2,1	0,3	17,8	2,0	2,7	0,2
Prato	Massa salteada com atum e legumes[1,3,4,6,12]	1549	369	15,4	2,3	36,5	1,7	18,8	1,4
Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, milho, cenoura e feijão[1,3,6,10]	1636	388	5,9	0,9	64,1	2,6	19,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça | **Restauração da Independência**		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariano									
Sobremesa									

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo Verde[1,6,7,12]/ Caldo verde (sem chouriço)	439	104	2,2	0,3	17,4	1,4	2,8	0,3
Prato	Paloco com natas[1,4,5,6,7]	2276	548	35,4	7,3	39,2	1,2	17,7	1,6
Vegetariano	Grão-de-bico gratinado no forno com pimentos, alho francês e batata aos cubos [6]	992	235	4,6	0,8	35,3	1,6	10,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura, couve-flor e lentilhas[1,6,10,11]	485	114	0,5	0,0	18,2	1,1	8,3	0,2
Prato	Arroz de frango[12]	1334	316	5,8	1,1	40,1	0,7	25,2	0,5
Vegetariano	Paella vegetariana (tomate, ervilhas, pimento, cogumelos, açafrão) [12]	1286	306	8,1	1,8	42,1	1,7	13,6	0,4
Sobremesa	Sobremesa Doce[1,3,7] / Fruta da Época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e hortaliças	1026	243	2,7	0,3	40,6	2,0	12,4	0,3
Prato	Chicharros fritos com molho Vilão e batata cozida[1,4,12]	2060	491	22,0	3,4	45,8	2,4	25,7	1,3
Prato 1º Ciclo	Rissóis de peixe + massa primavera[1,3,4,6,7,10,12]	1548	368	7,3	1,0	61,4	2,7	12,0	0,9
Vegetariano	Empadão vegetariano[6,7,9,10,11,12]	1276	303	7,5	2,2	37,6	2,9	16,6	0,9
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