EBS POVOAÇÃO

Semana de 07 a 11 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 alho-francês e ervilhas	456	108	2,2	0,3	17,9	1,8	3,0	0,3
Prato	Croquetes de carne + esparguete[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]	2183	521	25,0	7,0	57,9	2,8	14,7	1,6
Vegetariano	Guisadinho de grão com macarrão, cenoura e milho [1,3,6,12]	1188	284	5.7	0.7	46	5.4	12	0.8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça | **Dia da Imaculada Conceição**		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	Sopa de cenoura e favas	494	117	2,1	0,3	19,3	2,2	3,7	0,3
Prato	Ovos mexidos + arroz de legumes[3]	1668	398	14,3	3,3	48,7	0,9	16,4	0,6
Vegetariano	Arroz de soja à Valenciana[1,3,5,6,7,8,9,10,11]	1716	408	6,6	0,9	49,9	7,5	31,5	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

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e couve-lombarda	447	106	2,0	0,3	18,2	1,8	2,7	0,2
Prato	Salada de feijão-frade com batata, atum, ovo e legumes[3,4]	1181	281	9,5	1,7	24,9	0,0	21,8	1,2
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, legumes, cebola, salsa e azeitonas[6,12,13]	859	203	3,5	0,6	31,6	1,8	8,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Sexta | **Dia Internacional da Montanha**		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde	445	105	2,1	0,3	18,1	1,9	2,5	0,2
Prato	Galinha afiambrada (peito de frango desfiado, fiambre, massa, legumes)[1,3,7,12]	1425	338	7,2	1,4	36,6	1,8	29,0	0,6
Vegetariano	Massa salteada com legumes e feijão[1,6,10]	1653	392	8,1	1,5	56,9	2,8	17,2	0,7
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