

EBS POVOAÇÃO | 1º Ciclo

Semana de 21 a 25 de setembro de 2026

Almoço

Segunda | Dia Mundial da Gratidão

Sopa	Creme de brócolos	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Rissóis de carne + arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	323	77	2,1	0,3	11,7	1,5	1,8	0,2
Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes (cenoura e repolho em juliana) + arroz de cenoura ^{1,6,8,11,12}	2072	494	20,4	4,6	66,5	4,4	9,5	1,3
Sobremesa	Fruta da época	1799	427	6,2	1,0	55,4	7,8	31,4	0,5
		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Terça

Sopa	Juliana de legumes	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Salada de atum com feijão-frade (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,4,6,12,13}	384	91	2,2	0,3	13,5	1,6	2,8	0,3
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes ^{6,12,13}	1526	362	6,6	1,3	50,1	3,0	21,6	1,2
Sobremesa	Fruta da época	1321	313	6,8	0,8	41,7	0,8	18,3	0,1
		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

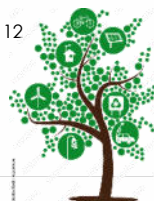


Quarta | Início do Outono

Sopa	Creme de grão-de-bico com espinafres	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Pernas de frango assadas com ervas aromáticas + massa primavera ^{1,3,6,10,12}	501	119	2,8	0,4	17,0	1,8	4,4	0,4
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas c/ cogumelos ^{1,3,6,10,11,12}	1151	273	6,8	1,3	30,2	1,9	21,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época / Sobremesa doce ^{1,3,7}	1557	368	4,8	0,7	61,9	2,4	17,1	0,5

Quinta

Sopa	Creme de tomate	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de ervilhas e legumes ^{1,3,4,6,7,12}	331	79	2,1	0,3	12,2	1,6	1,8	0,3
Vegetariano	Arroz com ervilhas, legumes e açafrão ¹²	1419	337	7,8	1,2	42,5	1,7	22,5	0,8
Sobremesa	Fruta da época	921	219	3,7	0,6	37,4	1,2	6,2	0,2
		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Sexta | Dia Nacional da Sustentabilidade

Sopa	Sopa de cenoura com lentilhas ^{1,6}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Cubinhos de carne de porco estufada c/ feijão-verde + esparguete ^{1,3,6,12}	540	128	2,3	0,3	20,1	1,3	5,5	0,2
Vegetariano	Salada Russa c/ grão-de-bico e molho verde ¹²	2036	485	22,0	6,6	39,0	1,6	31,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	1309	312	10,9	1,7	38,4	3,6	11,1	0,5
		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, 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 21 a 25 de setembro de 2026

Almoço**Segunda****| Dia Mundial da Gratidão**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	323	77	2,1	0,3	11,7	1,5	1,8	0,2
Prato	Rissóis de carne + arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2072	494	20,4	4,6	66,5	4,4	9,5	1,3
Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes (cenoura e repolho em juliana) + arroz de cenoura ^{1,6,8,11,12}	1799	427	6,2	1,0	55,4	7,8	31,4	0,5
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	Juliana de legumes	384	91	2,2	0,3	13,5	1,6	2,8	0,3
Prato	Salada de atum com feijão-frade (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,4,6,12,13}	1526	362	6,6	1,3	50,1	3,0	21,6	1,2
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes ^{6,12,13}	1321	313	6,8	0,8	41,7	0,8	18,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

**Quarta****| Início do Outono**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico com espinafres	501	119	2,8	0,4	17,0	1,8	4,4	0,4
Prato	Frango assado com ervas aromáticas + massa fusilli ^{1,3,6,10,12}	1365	324	7,1	1,4	35,5	1,6	28,6	0,6
Vegetariano	Bolonesa de lentilhas c/ cogumelos ^{1,3,6,10,11,12}	1557	368	4,8	0,7	61,9	2,4	17,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época / Sobremesa doce ^{1,3,7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de tomate	331	79	2,1	0,3	12,2	1,6	1,8	0,3
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,10,12}	1393	331	7,8	1,2	41,6	1,2	22,2	0,6
Vegetariano	Arroz com ervilhas, legumes e açafrão ¹²	921	219	3,7	0,6	37,4	1,2	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

**Sexta****| Dia Nacional da Sustentabilidade**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com lentilhas ^{1,6}	540	128	2,3	0,3	20,1	1,3	5,5	0,2
Prato	Cubinhos de carne de porco estufada c/ feijão-verde + esparguete ^{1,3,6,12}	2036	485	22,0	6,6	39,0	1,6	31,6	0,6
Vegetariano	Salada Russa c/ grão-de-bico e molho verde ¹²	1309	312	10,9	1,7	38,4	3,6	11,1	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, 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