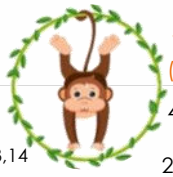
EBS POVOAÇÃO

Semana de 14 a 18 de dezembro de 2026

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda | Dia Mundial do Macaco									
Sopa	Creme de alface	444	105	2,1	0,3	17,8	1,7	2,7	0,2
Prato	Rissóis de peixe + massa[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	2132	508	19,5	3,7	71,4	7,4	10,1	1,4
Vegetariano	Massa à Lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa)[1,6,10]	1512	359	5,0	0,9	61,7	2,6	16,5	0,2
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 primavera	512	122	2,2	0,3	19,8	2,1	3,7	0,3
Prato	Arroz à Valenciana (frango, salsichas, legumes)[1,3,6,7,10,12]	1094	259	5,2	1,2	19,1	1,6	32,7	0,7
Vegetariano	Strogonoff de soja com cogumelos + arroz[1,6,10,12]	1207	286	4,1	0,8	28,0	7,8	29,1	0,6
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	Canja de galinha/ Creme de legumes	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Massa de mar (massa cotovelo, peixe desfiado, delícias do mar e legumes)[1,2,3,4,6,10,12,14]	1343	319	8,6	1,2	42,0	1,6	16,9	0,6
Vegetariano	Lasanha vegetariana (cenoura, curgete, pimento vermelho, cogumelos e espinafres)[1,3,6,7,10]	1836	436	13,0	5,3	60,5	4,2	18,0	1,1
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 cenoura e repolho	452	107	2,1	0,3	18,1	1,7	2,9	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	Feijoada de legumes (pimento vermelho, abóbora e couve-lombarda) + arroz branco [12]	2021	479	5,2	0,8	84,6	0,7	16,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	619	147	2,7	0,4	23,6	2,1	4,9	0,3
Prato	Salada de atum (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde)[3,4]	1164	276	6,3	1,1	36,3	3,0	15,9	1,0
Vegetariano	Salada de batata, ervilhas, legumes e molho verde[12]	1011	240	7,1	1,0	36,1	3,3	5,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Bom Natal e Feliz Ano Novo!

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