

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde	330	78	2,1	0,3	12,0	1,3	1,9	0,2
Prato	Gratinado de massa com atum, legumes e queijo ralado ^{1,3,4,7}	1694	404	17,4	3,5	37,6	2,4	21,4	1,8
Vegetariano	Cuscuz com ervilhas, cenoura e milho ^{1,3,6}	577	136	1,1	0,1	24,1	1,4	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

| Dia Mundial do Coração



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface e alho-francês	326	77	2,1	0,3	11,9	1,3	1,9	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada + arroz branco ^{1,6,7,9,10,12}	2130	509	18,7	5,8	53,0	0,8	31,8	0,6
Vegetariano	Chili de soja + arroz branco ^{1,6,8,11,12}	1688	401	4,5	0,6	50,9	6,8	34,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta

| Dia Internacional do Podcast



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha/ Creme de legumes	283	67	0,4	0,1	11,7	0,0	3,9	0,2
Prato	Salada de paloco com grão-de-bico, ovo, batata e legumes ^{3,4,12}	1344	319	7,5	1,2	40,8	3,3	19,3	1,5
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho) ^{1,6,10}	1326	314	4,8	0,9	54,1	3,8	11,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época / Sobremesa doce ^{1,3,7}								



Quinta | Dia Mundial do Vegetarianismo | Dia Internacional do Café

		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	Salada de frango com fiambre, massa penne, cenoura, cogumelos e azeitonas ^{1,3,6,7,10,12,13}	1159	354	9,0	2,4	40,2	3,1	27,0	0,4
Vegetariano	Salada de couscous com feijão-preto e legumes ^{1,3,6,8,12,13}	1201	284	3,4	0,5	50,2	8,9	12,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Sexta

| Dia Mundial do Sorriso

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com fava	356	84	2,1	0,3	12,6	1,5	2,6	0,2
Prato	Rissóis de peixe + arroz de tomate e feijão-verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1592	380	15,9	2,6	43,1	0,8	15,0	2,0
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura + arroz de tomate ^{1,6,10,11,12}	1703	403	6,0	0,8	69,5	1,4	15,9	0,4
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



EBS da Povoação

EBS POVOAÇÃO

Semana de 28 de setembro a 02 de outubro de 2026

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde	330	78	2,1	0,3	12,0	1,3	1,9	0,2
Prato	Gratinado de massa com atum, legumes e queijo ralado ^{1,3,4,7}	1694	404	17,4	3,5	37,6	2,4	21,4	1,8
Vegetariano	Cuscuz com ervilhas, cenoura e milho ^{1,3,6}	577	136	1,1	0,1	24,1	1,4	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

| Dia Mundial do Coração



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de alface e alho-francês	326	77	2,1	0,3	11,9	1,3	1,9	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada + arroz branco ^{1,6,7,9,10,12}	2130	509	18,7	5,8	53,0	0,8	31,8	0,6
Vegetariano	Chili de soja + arroz branco ^{1,6,8,11,12}	1688	401	4,5	0,6	50,9	6,8	34,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta

| Dia Internacional do Podcast



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha/ Crepe de legumes	283	67	0,4	0,1	11,7	0,0	3,9	0,2
Prato	Paloco com natas ^{1,4,5,6,7}	2276	548	35,4	7,3	39,2	1,2	17,7	1,6
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho) ^{1,6,10}	1326	314	4,8	0,9	54,1	3,8	11,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época / Sobremesa doce ^{1,3,7}								



Quinta | Dia Mundial do Vegetarianismo | Dia Internacional do Café

		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	Salada de frango com fiambre, massa penne, cenoura, cogumelos e azeitonas ^{1,3,6,7,10,12,13}	1159	354	9,0	2,4	40,2	3,1	27,0	0,4
Vegetariano	Salada de couscous com feijão-preto e legumes ^{1,6,8,12,13}	1201	284	3,4	0,5	50,2	8,9	12,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Sexta

| Dia Mundial do Sorriso

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de abóbora com fava	356	84	2,1	0,3	12,6	1,5	2,6	0,2
Prato	Chicharros fritos + arroz de tomate ^{1,4,6}	1784	426	17,7	2,8	51,0	0,8	14,7	0,4
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura + arroz de tomate ^{1,6,10,11,12}	1703	403	6,0	0,8	69,5	1,4	15,9	0,4
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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