EBS POVOAÇÃO

Semana de 04 a 08 de janeiro de 2027

Almoço



Segunda | Dia Mundial do Braille		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor com hortelã	454	108	2,1	0,3	18,2	2,0	2,9	0,2
Prato	Esparguete à Bolonhesa[1,3]	1691	403	16,8	5,5	38,7	1,8	23,3	0,4
Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa de soja[1,3,6,8,10,11,12]	1691	401	4,6	0,8	47,8	9,9	35,8	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	Creme de couve branca e feijão catarino	517	123	2,3	0,3	20,2	1,5	4,4	0,2
Prato	Paloco à Brás (batata, ovo, cenoura ripada, azeitonas e salsa)[3,4,13]	1759	432	28,8	3,9	19,3	0,9	22,3	2,0
Vegetariano	Caril de grão + arroz branco[1,8,9,10,11]	1729	411	10,2	3,3	63,7	2,3	12,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta | Dia de Reis		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	Massada de frango com cenoura, cogumelos, pimentos e azeitonas[1,3,6,12]	1565	371	8,5	1,7	39,3	2,6	31,0	1,1
Vegetariano	Salada de couscous com feijão preto e legumes [1,3,6,9,10,11,12,13]	1321	312	3,9	0,7	49,3	2,3	16,6	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

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com lentilhas[1,6,10,11]	882	208	2,5	0,3	35,1	2,0	9,9	0,3
Prato	Arroz de atum[4,12]	1522	362	13,8	1,9	42,4	0,5	16,2	1,3
Vegetariano	Arroz de legumes com açafrão[12]	1053	250	3,6	0,6	46,0	1,7	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta | Dia da Rotação da Terra		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos e cenoura	454	107	2,1	0,3	18,1	1,9	2,8	0,2
Prato	Ervilhas guisadas com chouriço, ovo, macarrão e cenoura [1,3,6,7,12]	776	186	10,0	2,9	15,5	0,9	7,4	1,1
Vegetariano	Curgete recheada com legumes (milho, pimento e cenoura) e lentilhas + massa tricolor cozida [1,6,10,11]	1308	309	5,1	1,0	50,9	3,1	13,9	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.

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