

EBS POVOAÇÃO | 1º Ciclo

Semana de 05 a 09 de outubro de 2026

Almoço

Segunda | Feriado – Implantação da República

Sopa
Prato
Vegetariano
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Terça

Sopa Puré de legumes
Prato Arroz de atum c/ milho e legumes^{4,12}
Vegetariano Favas estufadas com legumes + arroz branco
Sobremesa Fruta da época

345	82	1,7	0,8	12,8	1,5	2,6	0,3
1522	362	13,8	1,9	42,4	0,5	16,2	1,3
1137	270	5,6	0,9	45,1	1,7	7,4	0,5
291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta | Dia Mundial do Algodão

Sopa Sopa de abóbora e ervilhas
Prato Fusilli de carne de vaca com cogumelos, cenoura e pimentos^{1,3,6,10,12}
Vegetariano Fusilli de soja com cogumelos, cenoura e pimentos^{1,3,6,8,10,11,12}
Sobremesa Fruta da época / Sobremesa doce^{1,3,7}

366	87	2,1	0,3	13,5	1,7	2,4	0,2
811	192	3,9	0,6	31,3	1,9	6,3	0,4
1691	401	4,6	0,8	47,8	9,9	35,8	0,2

Quinta | Dia Mundial da Visão

Sopa Creme de tomate com espinafres
Prato Filetes de pescada assados com arroz de espinafres⁴
Vegetariano Paella de feijão branco, brócolos, cenoura e milho^{6,12,13}
Sobremesa Fruta da época

365	87	2,4	0,4	12,4	1,9	2,6	0,4
1367	324	7,8	1,2	40,6	1,1	21,8	0,6
1627	386	4,5	0,7	63,7	1,4	15,8	0,3
291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta | Dia Mundial do Ovo

Sopa Creme de legumes e lentilhas^{1,6}
Prato Frango à Brás com cenoura ripada^{3,13}
Vegetariano Legumes à Brás^{3,13}
Sobremesa Fruta da época

578	137	2,4	0,3	21,4	1,6	5,9	0,3
1683	413	23,8	3,2	19,2	0,9	28,5	0,4
1409	349	24,2	3,2	20,3	1,2	9,9	0,8
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 POVOAÇÃO

Semana de 05 a 09 de outubro de 2026

Almoço

Segunda | Feriado – Implantação da República

Sopa
Prato
Vegetariano
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Terça

Sopa Puré de legumes
Prato Arroz de atum c/ milho e legumes^{4,12}
Vegetariano Favas estufadas com legumes + arroz branco¹²
Sobremesa Fruta da época

345	82	1,7	0,8	12,8	1,5	2,6	0,3
1522	362	13,8	1,9	42,4	0,5	16,2	1,3
1137	270	5,6	0,9	45,1	1,7	7,4	0,5
291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta | Dia Mundial do Algodão

Sopa Sopa de abóbora e ervilhas
Prato Lasanha de carne de vaca^{1,3,6,7,10,12}
Vegetariano Lasanha de soja^{1,3,6,7,8,10,11,12}
Sobremesa Fruta da época / Sobremesa doce^{1,3,7}

366	87	2,1	0,3	13,5	1,7	2,4	0,2
2607	621	25,0	10,0	65,4	2,5	33,3	0,7
2338	555	12,8	5,3	65,2	9,2	40,4	0,6

Quinta | Dia Mundial da Visão

Sopa Creme de tomate com espinafres
Prato Filetes de pescada assados com arroz de espinafres⁴
Vegetariano Paella de feijão branco, brócolos, cenoura e milho^{6,12,13}
Sobremesa Fruta da época

365	87	2,4	0,4	12,4	1,9	2,6	0,4
1367	324	7,8	1,2	40,6	1,1	21,8	0,6
1627	386	4,5	0,7	63,7	1,4	15,8	0,3
291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta | Dia Mundial do Ovo

Sopa Creme de legumes e lentilhas^{1,6}
Prato Frango assado com molho de azeitonas + puré de batata^{7,12,13}
Vegetariano Legumes à Brás^{3,13}
Sobremesa Fruta da época

578	137	2,4	0,3	21,4	1,6	5,9	0,3
988	235	6,9	1,5	16,1	1,5	26,0	0,8
1409	349	24,2	3,2	20,3	1,2	9,9	0,8
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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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