EBS POVOAÇÃO

Semana de 11 a 15 de janeiro de 2027

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda | Dia Internacional do Obrigado									
Sopa	Puré de legumes	345	82	1,7	0,8	12,8	1,5	2,6	0,3
Prato	Varitas de peixe no forno + arroz de tomate, pimento e cenoura[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]	2132	508	19,5	3,7	71,4	7,4	10,1	1,4
Vegetariano	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) + arroz de tomate[1,3,6]	2008	479	18,8	3,1	64,7	2,0	10,6	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	Creme de tomate com espinafres	487	115	2,4	0,3	18,6	2,3	3,5	0,4
Prato	Gratinado de carne de vaca (carne moída, massa, molho de tomate, queijo)[1,3,6,7,12]	2071	494	23,9	7,4	39,1	2,3	27,9	0,9
Vegetariano	Macarronada de legumes no forno com soja[1,6,7,8,10,11]	1876	445	8,7	2,8	49,0	9,4	37,2	0,4
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	Creme de ervilhas e nabo	474	112	2,1	0,3	18,7	2,1	3,1	0,2
Prato	Pudim de peixe[1,3,4,6,7]	858	205	9,0	3,1	5,0	1,0	25,1	0,6
Vegetariano	Salada de grão, batata, cenoura e cebola	393	93	1,3	0,1	13,7	1,4	4,9	0,0
Sobremesa	Sobremesa Doce[1,3,7] / Fruta da Época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quinta | Dia Mundial da Lógica		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	465	110	2,1	0,3	18,6	1,9	2,9	0,3
Prato	Arroz de frango[12]	1334	316	5,8	1,1	40,1	0,7	25,2	0,5
Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes	1118	265	3,5	0,5	48,4	1,0	7,9	0,2
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	Creme de grão-de-bico e nabiça	518	123	2,6	0,3	19,5	2,0	4,0	0,2
Prato	Lasanha de atum[1,3,4,6,7,10,12]	2401	572	22,4	6,5	65,2	2,2	27,1	1,6
Vegetariano	Massa no forno com cogumelos, feijão branco e brócolos[1,6,10,12]	1621	384	6,9	1,4	56,6	2,5	18,0	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