

EBS POVOAÇÃO

Semana de 12 a 16 de outubro de 2026

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	452	107	2,1	0,3	18,2	1,7	2,7	0,2
Prato	Esparguete à carbonara de atum e molho de tomate (milho, ervilhas, cenoura) ^{1,4,6,10,12}	1288	306	10,5	1,7	32,9	3,0	19,0	1,2
Vegetariano	Esparguete à Carbonara de legumes (milho, ervilhas, cenoura e cogumelos) ^{1,3,7,12}	1123	268	11,1	5,1	31,5	1,9	9,0	0,6
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 de abóbora e feijão branco	579	137	2,2	0,3	23,0	2,0	4,6	0,3
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	Pimento recheado com bolonhesa de soja + arroz branco ^{1,6,8,11}	1744	414	6,3	1,0	52,7	9,7	30,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta

| Dia Mundial do Careca

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete com alho francês	497	118	2,2	0,4	19,3	1,7	3,5	0,2
Prato	Hambúrguer misto no forno + massa primavera ^{1,3,6,7,12}	1803	430	19,5	7,7	44,6	1,7	18,5	1,6
Vegetariano	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, curgete, repolho) + arroz de macedónia ^{1,6,10,11,12}	1759	416	6,2	0,8	71,0	1,5	16,5	0,5
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 Lavagem das Mãos

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de tomate	453	107	2,1	0,3	18,3	2,1	2,7	0,3
Prato	Salada de migas de paloco e grão (paloco, batata, ovo, grão) com cenoura e azeitonas ^{3,4,13}	1643	390	8,5	1,3	49,9	3,9	24,9	1,5
Vegetariano	Salada de batata com grão, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas ^{6,12,13}	1447	342	2,6	0,3	60,1	4,3	14,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta

| Dia Mundial da Alimentação | Dia Mundial do Pão

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e ervilhas	482	114	2,1	0,3	18,9	2,0	3,4	0,2
Prato	Frango assado com orégãos + arroz de tomate ¹²	1365	324	7,1	1,4	35,5	1,6	28,6	0,6
Vegetariano	Feijão branco estufado com legumes e massa espiral ^{1,3,6,12}	1687	401	8,0	1,3	57,8	2,4	16,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Glúten e contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico a estes produtos, 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 | 1º Ciclo

Semana de 12 a 16 de outubro de 2026

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Esparguete à carbonara de atum e molho de tomate com legumes (milho, ervilhas, cenoura) ^{1,4,6,10,12}	1115	264	6,3	1,1	40,6	3,1	10,1	0,2
Vegetariano	Esparguete à Carbonara de legumes (milho, ervilhas, cenoura e cogumelos) ^{1,3,7,12}	1385	330	12,8	5,9	39,5	2,4	12,2	0,7
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 de abóbora e feijão branco	434	103	2,1	0,3	16,9	1,4	3,0	0,2
Prato	Feijoada de carne porco à Portuguesa (cenoura e repolho) + arroz branco ^{1,6,7,12}	1571	375	14,4	4,0	35,9	0,6	24,9	0,4
Vegetariano	Pimento recheado com bolonhesa de soja + arroz de branco ^{1,6,8,11}	1579	375	6,1	0,9	50,0	7,8	25,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta

| Dia Mundial do Careca

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete com alho francês	396	94	2,1	0,3	15,0	1,3	2,6	0,2
Prato	Hambúrguer misto no forno + massa primavera ^{1,3,6,7,12}	1645	393	19,4	7,7	36,4	1,7	17,7	1,6
Vegetariano	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, curgete, repolho) + arroz de macedónia ^{1,6,10,11,12}	1357	321	5,9	0,8	53,5	0,9	11,8	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

| Dia Mundial da Lavagem das Mãos

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de tomate	453	107	2,1	0,3	18,3	2,1	2,7	0,3
Prato	Salada de migas de paloco e grão (paloco, batata, ovo, grão) com cenoura e azeitonas ^{3,4,13}	1375	326	6,2	1,0	43,8	3,3	20,9	1,3
Vegetariano	Salada de batata com grão, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas ^{6,12,13}	1211	287	2,0	0,2	51,3	3,6	11,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta

| Dia Mundial da Alimentação | Dia Mundial do Pão

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e ervilhas	389	92	2,1	0,3	14,8	1,4	2,5	0,2
Prato	Pernas de frango assadas com orégãos + arroz de tomate e legumes ¹²	1446	343	10,3	1,8	37,0	2,3	24,6	0,8
Vegetariano	Feijão branco estufado com legumes e massa espiral ^{1,3,6,12}	1305	310	7,5	1,2	43,5	1,8	11,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶Frutos de casca rija, ⁷Aipo, ⁸Mostarda, ⁹Sementes de sésamo, ¹⁰Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico a estas substâncias 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