

EBS POVOAÇÃO

Semana de 19 a 23 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 brócolos	445	105	2,1	0,3	17,8	2,0	2,7	0,2
Prato	Massa salteada com atum e legumes ^{1,3,4,6,12}	1549	369	15,4	2,3	36,5	1,7	18,8	1,4
Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, milho, cenoura e feijão ^{1,3,6,10}	1636	388	5,9	0,9	64,1	2,6	19,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Terça

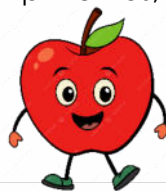
| Dia Mundial de Combate ao Bullying

		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	Chili de carne de vaca picada (com feijão) + arroz branco ^{1,6,7,9,10,12}	2143	512	18,7	5,8	53,6	1,3	31,9	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 da Maçã

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}	439	104	2,2	0,3	17,4	1,4	2,8	0,3
Prato	Paloco com natas ^{1,4,5,6,7}	2276	548	35,4	7,3	39,2	1,2	17,7	1,6
Vegetariano	Grão-de-bico gratinado no forno com pimentos, alho francês e batata aos cubos ⁶	992	235	4,6	0,8	35,3	1,6	10,3	0,3
Sobremesa	Maçã								



Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura, couve-flor e lentilhas ^{1,6,10,11}	485	114	0,5	0,0	18,2	1,1	8,3	0,2
Prato	Arroz de frango ¹²	1334	316	5,8	1,1	40,1	0,7	25,2	0,5
Vegetariano	Paella vegetariana (tomate, ervilhas, pimento, cogumelos, açafrão) ¹²	1286	306	8,1	1,8	42,1	1,7	13,6	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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e hortaliças	1026	243	2,7	0,3	40,6	2,0	12,4	0,3
Prato	Chicharros fritos + salada-russa de batata ^{1,4,6}	2060	491	22,0	3,4	45,8	2,4	25,7	1,3
Vegetariano	Empadão vegetariano ^{6,7,9,10,11,12}	1276	303	7,5	2,2	37,6	2,9	16,6	0,9
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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, 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 | 1º Ciclo

Semana de 19 a 23 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 brócolos	365	87	2,1	0,3	14,1	1,4	2,1	0,2
Prato	Massa salteada com atum e legumes ^{1,3,4,6,12}	1232	293	12,0	1,8	29,1	1,4	15,4	1,2
Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, milho, cenoura e feijão ^{1,3,6,10}	1314	312	7,1	1,1	47,8	2,1	13,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

| Dia Mundial de Combate ao Bullying

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	390	93	2,1	0,3	15,0	1,4	2,4	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada (com feijão e cenoura) + arroz branco ^{1,6,7,9,10,12}	2139	511	18,7	5,8	53,4	1,1	31,9	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 da Maçã

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde (sem chouriço)	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Migas de paloco à Gomes de Sá ^{3,4,13}	1190	283	8,3	1,4	34,0	2,5	16,7	1,6
Vegetariano	Grão-de-bico gratinado no forno com pimentos, alho francês e batata aos cubos ⁶	813	193	5,1	0,7	27,3	2,1	7,1	0,2
Sobremesa	Maçã								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura, couve-flor e lentilhas ^{1,6,10,11}	593	140	2,3	0,3	22,8	1,5	6,0	0,2
Prato	Arroz de frango com legumes ¹²	1143	271	5,5	1,0	32,8	0,7	22,0	0,5
Vegetariano	Paella vegetariana (tomate, ervilhas, pimento, cogumelos, açafrão) ¹²	950	226	2,8	0,5	38,6	2,5	7,7	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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e hortaliças	583	139	2,2	0,3	23,6	2,0	4,9	0,3
Prato	Filetes de pescada panados no forno + salada-russa ^{1,3,4,7}	1394	331	5,9	1,0	47,7	3,5	20,4	1,4
Vegetariano	Empadão vegetariano ^{6,7,9,10,11,12}	1155	275	9,2	2,4	30,4	2,4	13,9	0,8
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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rij, 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