



EBS da Povoação

1º CICLO E EBS POVOAÇÃO

Semana de 18 a 22 de maio de 2026

Almoço



Segunda | Dia Internacional dos Museus



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de brócolos ^{7,12} | 323 | 77 | 2,1 | 0,3 | 11,7 | 1,5 | 1,8 | 0,2 |
| Prato | Bolnhesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos ^{1,3,7,12} | 1563 | 373 | 22 | 0,8 | 11 | 46 | 0,6 | 0,9 |
| Vegetariano | Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas ¹ | 678 | 194 | 7 | 0 | 22 | 10 | 0,5 | 4,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 291 | 69 | 0,5 | 0,1 | 14,5 | 14,5 | 0,2 | 0,0 |

Terça | Dia Mundial do Médico de Família



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Juliana de legumes ^{7,12} | 384 | 91 | 2,2 | 0,3 | 13,5 | 1,6 | 2,8 | 0,3 |
| Prato | Salada de atum com feijão-frade (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,4} | 1526 | 362 | 6,6 | 1,3 | 50,1 | 3,0 | 21,6 | 1,2 |
| Vegetariano | Salada de feijão-frade com batata e legumes | 1321 | 313 | 6,8 | 0,8 | 41,7 | 0,8 | 18,3 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 291 | 69 | 0,5 | 0,1 | 14,5 | 14,5 | 0,2 | 0,0 |

Quarta | Dia Mundial da Metrologia

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de tomate ^{7,12} | 331 | 79 | 2,1 | 0,3 | 12,2 | 1,6 | 1,8 | 0,3 |
| Prato | Pernas de frango assadas com ervas aromáticas e massa primavera ^{1,3,10,12} | 1151 | 273 | 6,8 | 1,3 | 30,2 | 1,9 | 21,3 | 0,8 |
| Vegetariano | Bolnhesa de lentilhas c/ cogumelos ^{1,3,6,10,11,12} | 1557 | 368 | 4,8 | 0,7 | 61,9 | 2,4 | 17,1 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da Época/ Gelatina ⁷ | 291 | 69 | 0,5 | 0,1 | 14,5 | 14,5 | 0,2 | 0,0 |

Quinta | Dia Internacional do Chá



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de grão-de-bico com espinafres ^{7,12} | 501 | 119 | 2,8 | 0,4 | 17,0 | 1,8 | 4,4 | 0,4 |
| Prato | Arroz de pescada com legumes ⁴ | 1419 | 337 | 7,8 | 1,2 | 42,5 | 1,7 | 22,5 | 0,8 |
| Vegetariano | Arroz com ervilhas, legumes e açafrão | 921 | 219 | 3,7 | 0,6 | 37,4 | 1,2 | 6,2 | 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 | Sopa de cenoura com lentilhas ^{1,6,7,10,11,12} | 540 | 128 | 2,3 | 0,3 | 20,1 | 1,3 | 5,5 | 0,2 |
| Prato | Esparguete à Gertal (fiambre, salsichas, molho de tomate, legumes) ^{1,3,6,12} | 1939 | 464 | 32 | 11 | 25 | 19 | 3,1 | 2,3 |
| Vegetariano | Esparguete salteado com milho, ervilhas e cogumelos em molho de tomate ^{1,3} | 927 | 221 | 9,7 | 1,4 | 25,0 | 1,7 | 6,9 | 0,5 |
| 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. 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