

EBS POVOAÇÃO

Semana de 26 a 30 de outubro de 2026

Almoço

Segunda Dia da Biblioteca Escolar			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e espinafres		456	108	2,2	0,3	17,9	1,8	3,0	0,3
Prato	Croquetes de carne + esparguete cozido ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}		2183	521	25,0	7,0	57,9	2,8	14,7	1,6
Vegetariano	Guisadinho de grão com macarrão, cenoura e milho ^{1,3,6,12}		1188	284	5,7	0,7	46	5,4	12	0,8
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 alho-francês e ervilhas		203	49	2,2	0,3	4,8	2,0	1,6	0,2
Prato	Filetes de pescada assados com molho de tomate e pimentos com salsa + batata cozida ⁴		1415	336	10,6	1,5	35,5	3,7	22,8	0,7
Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes e batata estufada ¹²		647	154	3,1	0,5	25,2	1,7	4,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Quarta Dia Internacional do Judo			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e favas		494	117	2,1	0,3	19,3	2,2	3,7	0,3
Prato	Ovos mexidos + arroz de legumes ³		1668	398	14,3	3,3	48,7	0,9	16,4	0,6
Vegetariano	Arroz de soja à Valenciana ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}		1716	408	6,6	0,9	49,9	7,5	31,5	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			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda		447	106	2,0	0,3	18,2	1,8	2,7	0,2
Prato	Salada de feijão-frade com batata, atum, ovo e legumes ^{3,4}		1181	281	9,5	1,7	24,9	0,0	21,8	1,2
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, legumes, cebola, salsa e azeitonas ^{6,12,13}		859	203	3,5	0,6	31,6	1,8	8,9	0,3
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 feijão-verde		445	105	2,1	0,3	18,1	1,9	2,5	0,2
Prato	Frango assado com pimentos + macarrão primavera ^{1,3,6,12}		1425	338	7,2	1,4	36,6	1,8	29,0	0,6
Vegetariano	Massa salteada com legumes e feijão ^{1,6,10}		1653	392	8,1	1,5	56,9	2,8	17,2	0,7
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 26 a 30 de outubro de 2026

Almoço

Segunda Dia da Biblioteca Escolar		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e espinafres	372	88	2,1	0,3	14,1	1,3	2,2	0,3
Prato	Croquetes de carne + massa espiral com cenoura ripada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2192	523	25,0	7,0	58,3	3,1	14,7	1,7
Vegetariano	Guisadinho de grão com macarrão, cenoura e milho ^{1,3,6,12}	1188	284	5,7	0,7	46	5,4	12	0,8
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 alho-francês e ervilhas	165	40	2,1	0,3	3,4	1,3	1,2	0,2
Prato	Filetes de pescada assados com molho de tomate e pimentos com salsa + batata cozida ⁴	1349	321	10,6	1,5	32,2	3,5	22,3	0,7
Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes e batata estufada ¹²	633	150	3,1	0,4	24,9	1,7	4,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Quarta Dia Internacional do Judo		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e favas	399	94	2,1	0,3	15,1	1,6	2,8	0,2
Prato	Ovos mexidos + arroz de legumes ³	1199	286	11,2	2,6	32,7	0,7	12,0	0,5
Vegetariano	Arroz de soja à Valenciana ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1716	408	6,6	0,9	49,9	7,5	31,5	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda	365	86	2,0	0,3	14,2	1,3	2,1	0,2
Prato	Salada de feijão-frade com batata, atum, ovo e legumes ^{3,4}	830	197	7,9	1,3	16,6	0,5	13,9	1,0
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, legumes, cebola, salsa e azeitonas ^{6,12,13}	705	167	3,4	0,6	25,2	1,4	7,0	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 feijão-verde	365	87	2,0	0,3	14,2	1,3	2,0	0,2
Prato	Pernas de frango assadas com pimentos + macarrão primavera ^{1,3,6,12}	1189	281	7,1	1,3	29,2	1,5	23,2	0,6
Vegetariano	Massa salteada com legumes e feijão ^{1,6,10,12,13}	1181	280	4,9	1,0	42,7	2,1	12,3	0,4
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço. 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