

EBS POVOAÇÃO

Semana de 02 a 06 de novembro de 2026

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	444	105	2,1	0,3	17,8	1,7	2,7	0,2
Prato	Douradinhos no forno + arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1548	368	7,3	1,0	61,4	2,7	12,0	0,9
Vegetariano	Massa à Lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{1,6,10}	1512	359	5,0	0,9	61,7	2,6	16,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Terça

| Dia da Sanduíche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	512	122	2,2	0,3	19,8	2,1	3,7	0,3
Prato	Tirinhas de frango estufadas com cogumelos + puré de batata ^{7,12}	1094	259	5,2	1,2	19,1	1,6	32,7	0,7
Vegetariano	Strogonoff de soja com cogumelos + puré de batata ^{1,6,7,8,11,12}	1207	286	4,1	0,8	28,0	7,8	29,1	0,6
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	Canja de frango ^{1,3,6,10} / Creme de legumes	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Massa de mar (massa cotovelo, peixe desfiado, delícias do mar e legumes) ^{1,2,3,4,6,10,12,14}	1343	319	8,6	1,2	42,0	1,6	16,9	0,6
Vegetariano	Lasanha vegetariana (cenoura, curgete, pimento vermelho, cogumelos e espinafres) ^{1,3,6,7,10}	1836	436	13,0	5,3	60,5	4,2	18,0	1,1
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 do Cinema

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e repolho	452	107	2,1	0,3	18,1	1,7	2,9	0,2
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	Feijoada de legumes (pimento vermelho, abóbora e couve lombarda) + arroz branco ¹²	2021	479	5,2	0,8	84,6	0,7	16,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Sexta

| Dia do Saxofonista

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	619	147	2,7	0,4	23,6	2,1	4,9	0,3
Prato	Salada de atum (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,4}	1164	276	6,3	1,1	36,3	3,0	15,9	1,0
Vegetariano	Salada de batata, ervilhas, legumes e molho verde ¹²	1011	240	7,1	1,0	36,1	3,3	5,5	0,3
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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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 02 a 06 de novembro de 2026

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	364	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,1	0,2
Prato	Douradinhos no forno + arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1548	368	7,3	1,0	61,4	2,7	12,0	0,9
Vegetariano	Massa à Lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{1,6,10}	1212	288	6,4	1,1	45,7	2,0	11,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Terça | Dia da Sanduíche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	414	98	2,1	0,3	15,6	1,6	2,8	0,2
Prato	Tirinhas de frango estufadas com cogumelos + puré de batata ^{7,12}	795	189	4,3	0,8	14,4	0,5	21,9	0,6
Vegetariano	Strogonoff de soja com cogumelos + puré de batata ^{1,6,7,8,11,12}	953	226	3,6	0,6	21,4	5,5	22,9	0,5
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	Canja de frango ^{1,3,6,10} / Creme de legumes	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Massa de mar (massa cotovelo, peixe desfiado, delícias do mar e legumes) ^{1,2,3,4,6,10,12}	1181	280	5,5	0,8	33,7	1,4	22,6	0,7
Vegetariano	Lasanha vegetariana (cenoura, curgete, pimento vermelho, cogumelos e espinafres) ^{1,3,6,7,10}	1578	375	11,2	4,4	52,7	3,6	14,6	0,9
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 do Cinema

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e repolho	369	88	2,1	0,3	14,2	1,3	2,2	0,2
Prato	Feijoada de carne porco à Portuguesa (cenoura e repolho) + arroz branco ¹²	1571	375	14,4	4,0	35,9	0,6	24,9	0,4
Vegetariano	Feijoada de legumes (pimento vermelho, abóbora e couve lombarda) ¹²	985	234	2,8	0,4	36,5	0,5	10,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Sexta | Dia do Saxofonista

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	438	104	2,3	0,3	16,5	1,5	3,0	0,3
Prato	Salada de atum (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,4}	1164	276	6,3	1,1	36,3	3,0	15,9	1,0
Vegetariano	Salada de batata, ervilhas, legumes e molho verde ¹²	933	222	7,1	1,0	32,4	2,9	4,9	0,3
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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹³Tremoço, 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