



EBS da Povoação

# 1º CICLO E EBS POVOAÇÃO

## Semana de 25 a 29 de maio de 2026

### Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda   Feriado – Dia dos Açores</b>									
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de alface e alho-francês <sup>7,12</sup>	326	77	2,1	0,3	11,9	1,3	1,9	0,2
Prato	Rissóis de carne com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	2072	494	20,4	4,6	66,5	4,4	9,5	1,3
Vegetariano	Chili de soja com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja de galinha/ Creme de legumes	283	67	0,4	0,1	11,7	0,0	3,9	0,2
Prato	Salada de paloco com grão-de-bico, ovo, batata e legumes <sup>3,4,12</sup>	1344	319	7,5	1,2	40,8	3,3	19,3	1,5
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho) <sup>1,6,10</sup>	1326	314	4,8	0,9	54,1	3,8	11,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
<b>Quinta   Dia Mundial do Hambúrguer   Dia Internacional de Brincar</b>									
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça <sup>7,12</sup>	469	111	2,2	0,3	17,8	1,3	4,1	0,2
Prato	<b>Hambúrguer no forno com molho de tomate e massa primavera</b> <sup>1,3,6,12</sup>	1987	475	24,4	8,6	41,5	4,1	20,8	1,9
Vegetariano	Salada de cuscuz com feijão-preto e legumes <sup>1,6,8,12</sup>	1201	284	3,4	0,5	50,2	8,9	12,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de abóbora com fava <sup>7,12</sup>	356	84	2,1	0,3	12,6	1,5	2,6	0,2
Prato	Arroz de atum c/ milho e legumes <sup>4</sup>	1522	362	13,8	1,9	42,4	0,5	16,2	1,3
Vegetariano	Favas estufadas com legumes e arroz branco	1137	270	5,6	0,9	45,1	1,7	7,4	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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