

EBS POVOAÇÃO

Semana de 09 a 13 de novembro de 2026

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de couve-flor com hortelã	454	108	2,1	0,3	18,2	2,0	2,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1691	403	16,8	5,5	38,7	1,8	23,3	0,4
Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa de soja ^{1,3,6,8,10,11,12}	1691	401	4,6	0,8	47,8	9,9	35,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Terça

| Dia Mundial da Bolota

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de couve branca e feijão catarino	517	123	2,3	0,3	20,2	1,5	4,4	0,2
Prato	Paloco à Brás (paloco desfiado, batata e ovo, cenoura ripada, azeitonas e salsa) ^{3,4,13}	1759	432	28,8	3,9	19,3	0,9	22,3	2,0
Vegetariano	Caril de grão + arroz branco ^{1,8,9,10,11}	1729	411	10,2	3,3	63,7	2,3	12,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Quarta

| Dia de São Martinho

		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	Massada de frango com cenoura, cogumelos, pimentos e azeitonas ^{1,3,6,12}	1565	371	8,5	1,7	39,3	2,6	31,0	1,1
Vegetariano	Salada de couscous com feijão preto e legumes ^{1,3,6,9,10,11,12,13}	1321	312	3,9	0,7	49,3	2,3	16,6	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de abóbora com lentilhas ^{1,6,10,11}	882	208	2,5	0,3	35,1	2,0	9,9	0,3
Prato	Arroz de atum ^{4,12}	1522	362	13,8	1,9	42,4	0,5	16,2	1,3
Vegetariano	Arroz de legumes com açafrão ¹²	1053	250	3,6	0,6	46,0	1,7	6,6	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	Crema de brócolos e cenoura	454	107	2,1	0,3	18,1	1,9	2,8	0,2
Prato	Ervilhas guisadas com chouriço, ovo, macarrão e cenoura ^{1,3,6,7,12}	776	186	10,0	2,9	15,5	0,9	7,4	1,1
Vegetariano	Curgete recheada com legumes (milho, pimento e cenoura) e lentilhas + massa tricolor cozida ^{1,6,10,11}	1308	309	5,1	1,0	50,9	3,1	13,9	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 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 09 a 13 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 couve-flor com hortelã	373	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1691	403	16,8	5,5	38,7	1,8	23,3	0,4
Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa de soja ^{1,3,6,8,10,11,12}	1691	401	4,6	0,8	47,8	9,9	35,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

| Dia Mundial da Bolota

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve branca e feijão catarino	366	87	2,2	0,3	13,6	1,1	2,6	0,2
Prato	Paloco à Brás (paloco desfiado, batata e ovo, cenoura ripada, azeitonas e salsa) ^{3,4,13}	1759	432	28,8	3,9	19,3	0,9	22,3	2,0
Vegetariano	Caril de grão + arroz branco ^{1,8,9,10,11}	1506	358	9,4	3,2	56,0	1,8	9,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta

| Dia de São Martinho

		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	Massada de frango com cenoura, cogumelos, pimentos e azeitonas ^{1,3,6,12}	1313	311	7,8	1,5	31,8	2,1	25,9	1,0
Vegetariano	Salada de couscous com feijão preto e legumes ^{1,3,6,9,10,11,12,13}	931	220	3,5	0,6	33,4	1,6	11,6	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com lentilhas ^{1,6,10,11}	580	137	2,2	0,3	22,7	1,4	5,6	0,2
Prato	Arroz de atum ^{4,12}	1522	362	13,8	1,9	42,4	0,5	16,2	1,3
Vegetariano	Arroz de legumes com açafrão ¹²	863	205	3,5	0,6	36,9	1,4	5,2	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	Creme de brócolos e cenoura	372	88	2,1	0,3	14,2	1,4	2,2	0,2
Prato	Ervilhas guisadas com ovos escalfados, macarrão e cenoura ^{1,3,6,12}	640	153	6,9	1,3	14,1	1,9	6,8	0,5
Vegetariano	Curgete recheada com legumes (milho, pimento e cenoura) e lentilhas + massa tricolor ^{1,6,10,11}	1061	251	4,8	0,9	40,2	2,5	11,0	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, 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