

EBS POVOAÇÃO

Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

Almoço

Segunda

| Dia Nacional do Mar



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de legumes	345	82	1,7	0,8	12,8	1,5	2,6	0,3
Prato	Rissóis de peixe + arroz de tomate, pimento e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2132	508	19,5	3,7	71,4	7,4	10,1	1,4
Vegetariano	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) + arroz de tomate ^{1,3,6}	2008	479	18,8	3,1	64,7	2,0	10,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

| Dia Internacional dos Estudantes



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de tomate com espinafres	487	115	2,4	0,3	18,6	2,3	3,5	0,4
Prato	Macarronada à Portuguesa (porco, vaca, chouriço, legumes) ^{1,3,6,7,12}	2071	494	23,9	7,4	39,1	2,3	27,9	0,9
Vegetariano	Macarronada de legumes no forno com soja ^{1,6,7,8,10,11}	1876	445	8,7	2,8	49,0	9,4	37,2	0,4
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	Creme de ervilhas e nabo	474	112	2,1	0,3	18,7	2,1	3,1	0,2
Prato	Pudim de peixe ^{1,3,4,6,7}	858	205	9,0	3,1	5,0	1,0	25,1	0,6
Vegetariano	Salada de grão, batata, cenoura e cebola	393	93	1,3	0,1	13,7	1,4	4,9	0,0
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 Internacional do Homem



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	465	110	2,1	0,3	18,6	1,9	2,9	0,3
Prato	Arroz de frango ¹²	1334	316	5,8	1,1	40,1	0,7	25,2	0,5
Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes	1118	265	3,5	0,5	48,4	1,0	7,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta

| Dia Nacional do Pijama



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico e nabiça	518	123	2,6	0,3	19,5	2,0	4,0	0,2
Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,6,7,10,12}	2401	572	22,4	6,5	65,2	2,2	27,1	1,6
Vegetariano	Massa no forno com cogumelos, feijão branco e brócolos ^{1,6,10,12}	1621	384	6,9	1,4	56,6	2,5	18,0	0,4
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 rijá, 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 16 a 20 de novembro de 2026

Almoço

Segunda Dia Nacional do Mar				VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de legumes			345	82	1,7	0,8	12,8	1,5	2,6	0,3
Prato	Rissóis de peixe + arroz de tomate, pimento e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}			1547	369	13,7	2,6	52,9	4,9	7,3	0,9
Vegetariano	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) + arroz de tomate ^{1,3,6}			2004	478	18,8	3,1	64,5	1,8	10,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época			291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça Dia Internacional dos Estudantes				VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de tomate com espinafres			408	97	2,4	0,3	14,8	1,9	2,9	0,4
Prato	Macarronada à Portuguesa (porco, vaca, legumes) ^{1,3,6,7,12}			1736	414	20,5	6,1	31,5	1,8	23,9	0,7
Vegetariano	Macarronada de legumes no forno com soja ^{1,6,7,8,10,11}			1487	353	7,0	2,0	39,1	7,5	29,1	0,4
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	Creme de ervilhas e nabo			383	91	2,1	0,3	14,6	1,5	2,4	0,2
Prato	Salada de peixe (batata, grão, legumes e peixe) ^{3,4}			5417	1282	21,7	3,2	41,6	2,3	225,8	3,3
Vegetariano	Salada de grão, batata, cenoura e cebola			393	93	1,3	0,1	13,7	1,4	4,9	0,0
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 Internacional do Homem				VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes			390	93	2,1	0,3	15,0	1,4	2,4	0,2
Prato	Arroz de frango com legumes ¹²			1143	271	5,5	1,0	32,8	0,7	22,0	0,5
Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes			886	210	3,3	0,5	37,7	0,8	5,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época			291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sexta Dia Nacional do Pijama				VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico e nabiça			366	87	2,3	0,3	13,2	1,3	2,5	0,2
Prato	Salada de massa com atum, ovo e azeitona ^{1,3,4,6,13}			950	226	6,8	1,3	28,0	1,1	12,4	1,1
Vegetariano	Massa no forno com cogumelos, feijão branco e brócolos ^{1,6,10,12}			1249	296	6,4	1,2	42,7	2,0	13,0	0,3
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..

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 rijã, 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