



EBS da Povoação

EBS Povoação

Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026

Almoço

**Segunda**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura		624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
Prato	Douradinhos de pescada no forno + arroz de feijão-verde ^{1,3,4,6,7,12}		1159	275	14	0.7	24	13	2.0	2.4
Vegetariano	Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de feijão-verde ¹²		846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
Sobremesa	Fruta da época									

Terça

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão com hortaliças		431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos ^{1,3,7,12}		1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Vegetariano	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas ¹		678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Fruta da época									

Quarta

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas		667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Paloco à Brás (paloco, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) ^{3,4,8,13}		2315	554	32	0.9	24	43	1.7	1.8
Vegetariano	Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) ^{8,13}		1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}									

Quinta

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora com espinafres		626	153	6	0	21	4	0.4	1.8
Prato	Arroz à valenciana simples (frango, porco, jardineira) ^{1,6}		1774	422	11,8	3,4	43,6	1,1	33,8	0,7
Vegetariano	Soja grossa estufada com arroz branco ^{1,6,8,11}		1670	396	5,7	0,9	51,9	6,7	29,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta**Dia Internacional do Urso Polar**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Primavera ^{7,12}		391	93	2,2	0,4	13,7	1,6	2,8	0,2
Prato	Gratinado de atum com massa, ovo, milho, legumes e queijo no forno ^{1,3,4,7,8,13}		2084	495	17	0,3	47	23	0,5	1,3
Vegetariano	Gratinado de legumes (massa, cogumelos, pimentos, curgete, milho, brócolos, orégãos) ^{1,12}		2584	614	18	0,7	46	17	0,5	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 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