



EBS da Povoação

## EBS POVOAÇÃO

### Semana de 20 a 24 de abril de 2026

### Almoço



#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde <sup>7,12</sup>	330	78	2,1	0,3	12,0	1,3	1,9	0,2
Prato	Gratinado de massa com atum, legumes e queijo ralado <sup>1,3,4,7</sup>	1694	404	17,4	3,5	37,6	2,4	21,4	1,8
Vegetariano	Cuscuz com ervilhas, cenoura e milho <sup>1,6</sup>	577	136	1,1	0,1	24,1	1,4	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

#### Terça | Dia Mundial da Criatividade e Inovação

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Chili de carne de vaca picada com arroz branco <sup>1,6,7,9,10</sup>	2130	509	18,7	5,8	53,0	0,8	31,8	0,6
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



#### Quarta | Dia Mundial da Terra

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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



#### Quinta | Dia Mundial do Livro e dos Direitos de Autor

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Salada de frango com fiambre, massa penne e legumes <sup>1,6,7,10</sup>	1159	354	9,0	2,4	40,2	3,1	27,0	0,4
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

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Rissóis de peixe com arroz de tomate e feijão-verde <sup>1,3,4,6,7,12</sup>	1784	426	17,7	2,8	51,0	0,8	14,7	0,4
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e arroz de tomate <sup>1,6,10,11</sup>	1703	403	6,0	0,8	69,5	1,4	15,9	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:<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