



EBS da Povoação

EBS POVOAÇÃO

Semana de 27 de abril a 01 de maio de 2026

Almoço



Segunda | Dia Mundial do Design Gráfico

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor com hortelã ^{7,12}	347	83	2,1	0,3	12,4	1,8	3,5	0,2
Prato	Esparguete à Gertal (fiambre, salsichas, molho de tomate, legumes) ^{1,3,6,12}	1939	464	32	11	25	19	3,1	2,3
Vegetariano	Esparguete salteado com milho, ervilhas e cogumelos em molho de tomate ^{1,3}	927	221	9,7	1,4	25,0	1,7	6,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça | Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	578	137	2,4	0,3	21,4	1,6	5,9	0,3
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de espinafres ⁴	1367	324	7,8	1,2	40,6	1,1	21,8	0,6
Vegetariano	Paella de feijão branco, brócolos, cenoura e milho	1627	386	4,5	0,7	63,7	1,4	15,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Quarta | Dia Mundial da Dança

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora com ervilhas ^{7,12}	366	87	2,1	0,3	13,5	1,7	2,4	0,2
Prato	Frango à Brás com cenoura ripada ³	1683	413	23,8	3,2	19,2	0,9	28,5	0,4
Vegetariano	Legumes à Brás ³	1409	349	24,2	3,2	20,3	1,2	9,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta | Dia Internacional do Jazz

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de legumes ^{6,7,12}	345	82	1,7	0,8	12,8	1,5	2,6	0,3
Prato	Arroz de atum c/ milho e legumes ⁴	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

Sexta | Feriado 1º de Maio – Dia do Trabalhador



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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija,

¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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