



AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

05 a 09 de maio de 2025

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Feijão Branco com couve coração (cenoura, cebola, nabo e repolho)	609
PRATO	Arroz de cenoura com douradinhos	
SALADA	Alface e cebola	
VEGETARIANA	Estufado de legumes (alho-francês, feijão e curgete) com batata ao cubo	
SOBREMESA	Maçã	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (alho-francês, cenoura, abóbora e cebola)	362
PRATO	Massa á Lavrador	
SALADA	Tomate e cenoura ralada	
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento-verde) no forno	
SOBREMESA	Pêra	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Espinafres (nabo, cenoura e curgete)	382
PRATO	Arroz de lulas	
SALADA	Alface e tomate	
VEGETARIANA	Pataniscas de legumes (alho-francês, farinha de trigo, alface, salsa fresca, feijão e cogumelos)	
SOBREMESA	Salada de Fruta	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Couve-branca (curgete, abóbora e feijão)	683
PRATO	Frango assado com batatas assadas	
SALADA	Brócolos e couve-flor salteados	
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino, cenoura e brócolos	
SOBREMESA	Laranja	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Alho-francês (repolho, cenoura, abóbora e cebola)	1099
PRATO	Arroz de feijão-frade com atum e bolinhos de bacalhau	
SALADA	Alface e cebola	
VEGETARIANA	Empadão de legumes (brócolos, cenoura, alho-francês e ervilhas congeladas)	
SOBREMESA	Gelatina	

NOTAS INFORMATIVAS

- Ementas elaboradas de acordo com o Despacho N.º 8127/2021, de 17 de agosto; Circular n.º 3097/DEF/2018 e pela Lei n.º 11/2017 de 17 de abril.
- A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- Por motivos imprevistos, as ementas poderão sofrer alterações.
- Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (TCA) (V 6.0 da TCA 2023 PortFIR), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
- Os valores apresentados são meramente indicativos.
- Legenda | VE - Valor energético (Kcal).

Deferido em

A Diretora da AEPAN



PESSOAS
2030

2030

Cofinanciado pela
União Europeia



INSTITUTO
NACIONAL DE SAÚDE
DR. RICARDO JORGE

CLUBES
CIÊNCIA YVA
NA ESCOLA

PNC
Edu Schools





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

12 a 16 de maio de 2025

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (curgete, cenoura, ervilhas, feijão e repolho)	
PRATO	Pá de porco assada com arroz de legumes	
SALADA	Tomate e cenoura ralada	1182
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, ervilhas, milho, couve branca, espinafres e beringela)	
SOBREMESA	Banana	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Couve Lombarda (cenoura, nabo e alho-francês)	
PRATO	Bacalhau à Espanhola	
SALADA	Alface e Tomate	357
VEGETARIANA	Massa espiral gratinada com legumes (cenoura, cogumelos, brócolos e ervilhas congeladas)	
SOBREMESA	Maçã assada	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Caldo-verde (couve-galega, alho-francês e nabo)	
PRATO	Lasanha de carne	
SALADA	Alface e tomate	333
VEGETARIANA	Empadão de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, tomate, batata e beringela)	
SOBREMESA	Clementina	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Couve branca (abóbora, cenoura e cebola)	
PRATO	Salada Russa com filetes de pescada	
SALADA	Alface e cenoura ralada	455
VEGETARIANA	Jardineira de legumes (ervilhas frescas, batata, cenoura, nabo, feijão verde, cebola, beringela e grão-de-bico)	
SOBREMESA	Pêra	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Juliana (alho-francês, cenoura e curgete)	
PRATO	Bifinhos de frango com cogumelos e arroz branco	
SALADA	Alface e cenoura	700
VEGETARIANA	Grão-de-bico no forno com legumes (cenoura, tomate e pimento vermelho)	
SOBREMESA	Salada de Fruta	

NOTAS INFORMATIVAS

- Ementas elaboradas de acordo com o Despacho N.º 8127/2021, de 17 de agosto; Circular n.º 3097/DEF/2018 e pela Lei n.º 11/2017 de 17 de abril.
- A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitam (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- Por motivos imprevistos, as ementas poderão sofrer alterações.
- Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Tabela da Composição de Alimentos (TCA) (V.6.0 da TCA 2023 PortFIR), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
- Os valores apresentados são meramente indicativos.
- Legenda | VE = Valor energético (Kcal).

Deferido em

A Diretora da AEPAN

Alcina Pereira





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

19 a 23 de maio de 2025

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Legumes (curgete, cenoura, ervilhas, feijão e repolho)	
PRATO	Vitela assada com arroz branco	
SALADA	Brócolos e couve-flor salteados	1082
VEGETARIANA	Massa de legumes (cenoura, ervilhas, milho, couve branca, espinafres, beringela e seitan)	
SOBREMESA	Pêra	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Juliana (batata, cenoura, ervilhas, feijão e repolho)	
PRATO	Medalhões de pescada estufada com puré	
SALADA	Alface e cebola	591
VEGETARIANA	Batata gratinada no forno legumes (tomate, cenoura, repolho, pimento vermelho e tofu)	
SOBREMESA	Maçã	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (cenoura, batatas, curgete e alho-francês)	
PRATO	Massa à bolonhesa	
SALADA	Tomate e alface	956
VEGETARIANA	Arroz de legumes com tofu (cenoura, abóbora, brócolos, alho-francês esparguete)	
SOBREMESA	Maçã	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Repolho (batatas, curgete, alho-francês, cenoura e nabo)	
PRATO	Feijão fradinho com atum e ovo	
SALADA	Alface e cebola	1316
VEGETARIANA	Feijão com legumes e tofu (cenoura, cogumelos, curgete, ervilhas e repolho)	
SOBREMESA	Mousse de chocolate	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Couve Branca (batata, repolho, cenoura e curgete)	
PRATO	Arroz de pato no forno	
SALADA	Alface e tomate	539
VEGETARIANA	Empadão de legumes (cenoura, repolho, milho, brócolos, curgete e tofu)	
SOBREMESA	Laranja	

NOTAS INFORMATIVAS

- Ementas elaboradas de acordo com o Despacho N.º 8127/2021, de 17 de agosto; Circular n.º 3097/DEF/2018 e pela Lei n.º 11/2017 de 17 de abril.
- A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- Por motivos imprevistos, as ementas poderão sofrer alterações.
- Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (TCA) (V.6.0 da TCA 2023 PortEIR), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
- Os valores apresentados são meramente indicativos.
- Legenda | VE - Valor energético (Kcal).

Deferido em

A Diretora do AEPAN





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

26 a 30 de maio de 2025

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Espinafres (espinafres, nabo e curgete)	
PRATO	Rancho	
SALADA	Tomate e alface	454
VEGETARIANA	Rancho à portuguesa vegan (massa, cebola, tofu, grão-de-bico e tomate)	
SOBREMESA	Gelatina	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Caldo-verde (couve galega, alho-francês e nabo)	
PRATO	Peixe vermelho assado com arroz	
SALADA	Tomate e alface	848
VEGETARIANA	Ratatouille de legumes (tomate, curgete, beringela, lentilhas, seitan, cenoura e cogumelos)	
SOBREMESA	Maçã	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Juliana (alho-francês e repolho laminado)	
PRATO	Peru assado com batata assada	
SALADA	Curgete, cenoura e cebola salteados	638
VEGETARIANA	Massa grão-de-bico e brócolos (massa fusili, grão-de-bico, alho-francês e brócolos)	
SOBREMESA	Laranja	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Repolho (batatas, curgete, alho-francês, cenoura e nabo)	
PRATO	Empadão de carne	
SALADA	Alface e tomate	1049
VEGETARIANA	Massa espiral gratinada com legumes (cenoura, cogumelos, curgete, ervilhas e tofu)	
SOBREMESA	Clementina	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Repolho (repolho, curgete e cenoura)	
PRATO	Feijoada com arroz branco	
SALADA	Alface e cebola	527
VEGETARIANA	Almôndegas de ervilhas com molho soja e esparguete (ervilha, alho-francês, cenoura, sementes sésamo, coentros e esparguete)	
SOBREMESA	Pêra	

NOTAS INFORMATIVAS

- Ementas elaboradas de acordo com o Despacho N.º 8127/2021, de 17 de agosto; Circular n.º 3097/DEF/2018 e pela Lei n.º 11/2017 de 17 de abril.
- A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- Por motivos imprevistos, as ementas poderão sofrer alterações.
- Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (TCA) (V. 6.0 da TCA 2023 PortFIR), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
- Os valores apresentados são meramente indicativos.
- Legenda | VE - Valor energético (Kcal).

Deferido em

A Diretora do AEPAN

Dina Pereira



PESSOAS
2030

2030



Cofinanciado pela
União Europeia



Ministério da
Educação e Ciência

CLUBES
CIÊNCIA VIVA
NA ESCOLA



PNC

LABORATÓRIO NA ESCOLA

