



# Almoço

02 a 06 de junho de 2025

## Segunda

VE  
[kcal]

|             |                                                                                                           |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Creme de legumes (batata, cenoura, cebola, nabo e curgete)                                                |
| PRATO       | Frango assado no forno com batata assada                                                                  |
| SALADA      | Tomate e alface                                                                                           |
| VEGETARIANA | Massa grão-de-bico e legumes (grão-de-bico, curgete, cenoura, alho-francês, ervilhas, e couve portuguesa) |
| SOBREMESA   | Pêra                                                                                                      |

866

## Terça

VE  
[kcal]

|             |                                                                        |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Alho-francês (curgete, cebola, abóbora e alho-francês)                 |
| PRATO       | Douradinhos no forno com arroz de cenoura                              |
| SALADA      | Alface e milho                                                         |
| VEGETARIANA | Arroz de legumes e tofu (cenoura, curgete, alho-francês, milho e tofu) |
| SOBREMESA   | Maçã                                                                   |

772

## Quarta

VE  
[kcal]

|             |                                                                                 |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Feijão-verde (batata, curgete, alho-francês e feijão verde)                     |
| PRATO       | Massa meada com vitela                                                          |
| SALADA      | Tomate e alface                                                                 |
| VEGETARIANA | Arroz de legumes e tofu (massa, cenoura, curgete, tofu, brócolos, feijão verde) |
| SOBREMESA   | Tangerina                                                                       |

591

## Quinta

VE  
[kcal]

|             |                                                                                      |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Creme de cenoura (batata, curgete, cenoura e alho francês)                           |
| PRATO       | Bacalhau à meia desfeita                                                             |
| SALADA      | Alface e cebola                                                                      |
| VEGETARIANA | Jardineira de legumes com seitan (brócolos, nabo, abóbora, cenoura e couve lombarda) |
| SOBREMESA   | logurte                                                                              |

805

## Sexta

VE  
[kcal]

|             |                                                                              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Caldo-verde (couve galega, alho-francês e nabo)                              |
| PRATO       | Lasanha de carne                                                             |
| SALADA      | Alface e cebola                                                              |
| VEGETARIANA | Empadão de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, tomate, batata e beringela) |
| SOBREMESA   | Clementina                                                                   |

776

### 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

23.05.25

A Diretora do AEPAN

*Aldina Pereira*



# Almoço

09 a 13 de junho de 2025

## Segunda

VE  
[kcal]

|             |                                                                                   |     |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| SOPA        | Repolho (batatas, curgete, alho-francês, cenoura e nabo)                          |     |
| PRATO       | Feijão fradinho com atum e ovo                                                    |     |
| SALADA      | Alface e cebola                                                                   | 996 |
| VEGETARIANA | Arroz de legumes com tofu (cenoura, abóbora, brócolos, alho francês e esparguete) |     |
| SOBREMESA   | Laranja                                                                           |     |

## Terça

VE  
[kcal]

|             |         |  |
|-------------|---------|--|
| SOPA        |         |  |
| PRATO       |         |  |
| SALADA      | FERIADO |  |
| VEGETARIANA |         |  |
| SOBREMESA   |         |  |

## Quarta

VE  
[kcal]

|             |                                                                               |     |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| SOPA        | Legumes (curgete, cenoura, ervilhas, feijão e repolho)                        |     |
| PRATO       | Lombo assado no forno com arroz                                               |     |
| SALADA      | Tomate e alface                                                               | 990 |
| VEGETARIANA | Massa de legumes (cenoura, ervilhas, milho, couve branca, ervilhas e repolho) |     |
| SOBREMESA   | Leite - creme                                                                 |     |

## Quinta

VE  
[kcal]

|             |                                                                                                    |     |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| SOPA        | Caldo-verde (couve – galega, alho-francês e nabo)                                                  |     |
| PRATO       | Salada russa com filetes de pescada                                                                |     |
| SALADA      | Alface e cebola                                                                                    | 474 |
| VEGETARIANA | Pataniscas de alho francês (alho-francês, farinha trigo, alface, salsa fresca, feijão e cogumelos) |     |
| SOBREMESA   | Salada de Fruta                                                                                    |     |

## Sexta

VE  
[kcal]

|             |                                                                                          |      |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| SOPA        | Juliana (batata, cenoura, repolho, alho-francês e curgete)                               |      |
| PRATO       | Feijão preto com fêveras de porco grelhado com arroz branco                              |      |
| SALADA      | Alface e cebola                                                                          | 1161 |
| VEGETARIANA | Legumes no forno com tofu e arroz branco (cenoura, repolho, curgete, tomate e cogumelos) |      |
| SOBREMESA   | Banana                                                                                   |      |

### 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

23.05.25

A Diretora do AEPAN

*Alcina Pereira*





# Almoço

16 a 20 de junho de 2025

## Segunda

VE  
[kcal]

|             |                                                                                           |     |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| SOPA        | Cebola (batatas, cebola, curgete e alho francês)                                          |     |
| PRATO       | Pescada cozida com batata cozida, ovo e couve                                             |     |
| SALADA      | Alface e cebola                                                                           | 630 |
| VEGETARIANA | Abóbora recheada com legumes no forno (abóbora, tomilho, curgete, cenoura, feijão e tofu) |     |
| SOBREMESA   | Laranja                                                                                   |     |

## Terça

VE  
[kcal]

|             |                                                                                   |     |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| SOPA        | Creme de cenoura (cenoura, batatas, curgete e alho-francês)                       |     |
| PRATO       | Massa à Bolonhesa                                                                 |     |
| SALADA      | Tomate e alface                                                                   | 678 |
| VEGETARIANA | Arroz de legumes com tofu (cenoura, abóbora, brócolos, alho-francês e esparguete) |     |
| SOBREMESA   | Mousse de chocolate                                                               |     |

## Quarta

VE  
[kcal]

|             |                                                                        |     |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|-----|
| SOPA        | Couve Branca (batata, curgete, alho-francês, cenoura e nabo)           |     |
| PRATO       | Arroz de Pato no forno                                                 |     |
| SALADA      | Alface e tomate                                                        | 832 |
| VEGETARIANA | Empadão de legumes (cenoura, repolho, milho, brócolos, curgete e tofu) |     |
| SOBREMESA   | Maçã                                                                   |     |

## Quinta

VE  
[kcal]

|             |         |  |
|-------------|---------|--|
| SOPA        |         |  |
| PRATO       |         |  |
| SALADA      | FERIADO |  |
| VEGETARIANA |         |  |
| SOBREMESA   |         |  |

## Sexta

VE  
[kcal]

|             |                                                                                       |     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| SOPA        | Juliana (batata, cenoura, ervilhas, feijão e repolho)                                 |     |
| PRATO       | Massa espiral colorida com pimento vermelho, camarão gratinado no forno               |     |
| SALADA      | Alface e cebola                                                                       | 900 |
| VEGETARIANA | Batata gratinada no forno legumes (tomate, cenoura, repolho, pimento vermelho e tofu) |     |
| SOBREMESA   | Banana                                                                                |     |

### 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

2305/25

A Diretora do AEPAN

*Alcina Pereira*





# Almoço

## 23 a 26 de junho de 2025

### Segunda

VE  
[kcal]

|             |                                                   |
|-------------|---------------------------------------------------|
| SOPA        | Espinafres (nabo, cenoura e curgete)              |
| PRATO       | Strogonoff de frango com arroz branco             |
| SALADA      | Brócolos e couve-flor salteados                   |
| VEGETARIANA | Estufado de legumes (brócolos e repolho) com grão |
| SOBREMESA   | Gelatina de Morango                               |

532

### Terça

VE  
[kcal]

|             |                                                                                    |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Creme de legumes (curgete, cenoura, ervilhas, feijão e repolho)                    |
| PRATO       | Solha grelhada com batata assada                                                   |
| SALADA      | Alface e tomate                                                                    |
| VEGETARIANA | Arroz de legumes com seitan (cenoura, repolho, curgete, tomate, ervilhas e seitan) |
| SOBREMESA   | Laranja                                                                            |

778

### Quarta

VE  
[kcal]

|             |                                                                  |
|-------------|------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Creme de cenoura (cebola, feijão-verde, curgete, nabo e cenoura) |
| PRATO       | Pá de porco grelhado com arroz de legumes                        |
| SALADA      | Tomate e alface                                                  |
| VEGETARIANA | Empadão de legumes (cenoura, repolho, abóbora e alho-francês)    |
| SOBREMESA   | Pêra                                                             |

1182

### Quinta

VE  
[kcal]

|             |                                                                               |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Juliana (alho-francês e repolho laminado)                                     |
| PRATO       | Salada de feijão-frade com pastéis de bacalhau e rissóis                      |
| SALADA      | Alface e cebola                                                               |
| VEGETARIANA | Feijão catarino estufado em tomate e legumes (pimento, lombarda) e esparguete |
| SOBREMESA   | Pêssego                                                                       |

696

### Sexta

VE  
[kcal]

|             |                                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Cebola (cebola, curgete e alho-francês)                       |
| PRATO       | Massa esparguete com almôndegas de vitela                     |
| SALADA      | Legumes salteados (repolho e cenoura)                         |
| VEGETARIANA | Legumes no forno (cenoura, curgete, tomate, com arroz branco) |
| SOBREMESA   | Gelatina                                                      |

726

#### 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

230525

A Diretora do AEPAN

