



AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

08 a 12 de setembro de 2025

Segunda

VE
[kcal]

SOPA
PRATO
SALADA
VEGETARIANA
SOBREMESA

Férias

Terça

VE
[kcal]

SOPA
PRATO
SALADA
VEGETARIANA
SOBREMESA

Férias

Quarta

VE
[kcal]

SOPA
PRATO
SALADA
VEGETARIANA
SOBREMESA

Férias

Quinta

VE
[kcal]

SOPA
PRATO
SALADA
VEGETARIANA
SOBREMESA

Férias

Sexta

VE
[kcal]

SOPA Creme de legumes (batata, curgete, cenoura e alho francês)
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

780

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 08/09/2025

A Diretora do AEPAN

[Assinatura]





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

15 a 19 de setembro de 2025

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Abóbora (abóbora, curgete e alho-francês)	330
PRATO	Bife de frango com cogumelos a arroz branco	
SALADA	Legumes salteados (repolho e cenoura)	
VEGETARIANA	Legumes no forno (cenoura, repolho, curgete, tomate com arroz branco)	
SOBREMESA	Maçã	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (cebola, feijão-verde, curgete, nabo e cenoura)	634
PRATO	Massa espiral gratinada com queijo, atum, ovo, cenoura e milho	
SALADA		
VEGETARIANA	Massa espiral gratinada com legumes (cenoura, cogumelos, curgete, ervilhas e tofu)	
SOBREMESA	Gelatina	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Feijão-verde (batata, curgete, alho-francês e feijão-verde)	775
PRATO	Costeletas de porco grelhadas com batata a murro	
SALADA	Tomate e alface	
VEGETARIANA	Empadão de legumes (cenoura, repolho, abóbora e alho-francês)	
SOBREMESA	Salada de Fruta	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura, cebola, feijão-verde, curgete e nabo	538
PRATO	Medalhões de pescada estufadas com puré	
SALADA	Legumes salteados (repolho e cenoura)	
VEGETARIANA	Massa de legumes (beringela, tomate e pimento) e grão no forno polvilhado com salsa	
SOBREMESA	Laranja	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Abóbora de cenoura, cebola e repolho	412
PRATO	Vitela assada com arroz branco	
SALADA	Tomate e cenoura	
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, repolho, abóbora e alho-francês)	
SOBREMESA	Mousse de chocolate	

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 08/09/2025

A Diretora do AEPAN

[Assinatura]



65 PESSOAS
em 2030

2030



Cofinanciado pela
União Europeia



SELO DE
COMUNICAÇÃO
EQVET



CLUBES
CIÊNCIA VIVA
NA ESCOLA



PNC



Eco-Schools





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

22 a 26 de setembro de 2025

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Couve Portuguesa, cenoura, abóbora, cebola e nabo	
PRATO	Bifes de peru grelhado com arroz branco	
SALADA	Macedónia de legumes (feijão-verde, cenoura, milho e ervilhas)	518
VEGETARIANA	Gratinado de legumes (ervilhas, brócolos, couve-flor, abóbora) com arroz branco	
SOBREMESA	Pêra	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Grão, cebola, nabo, curgete e couve lombarda	
PRATO	Salada Russa com filetes de pescada	
SALADA	Alface, tomate e cebola	485
VEGETARIANA	Empadão vegetariano (cenoura, repolho, feijão e massa)	
SOBREMESA	Maçã	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Sopa de abóbora, feijão, repolho, cenoura e alho-francês	
PRATO	Massa esparguete com vitela	
SALADA	Alface e cebola	641
VEGETARIANA	Esparguete no forno (nabo, tomate, abóbora, cenoura e curgete)	
SOBREMESA	Banana	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (couve-flor, curgete, cenoura, nabo e cebola)	
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de legumes	
SALADA	Alface e tomate	763
VEGETARIANA	Feijão catarino estufado em tomate com legumes (pimento, curgete, alho-francês e lombarda) e esparguete	
SOBREMESA	Gelatina de Morango	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Couve branca, curgete, abóbora e cebola	
PRATO	Pá de porco assado com batata assada	
SALADA	Alface com cenoura ralada	649
VEGETARIANA	Jardineira de legumes (ervilhas frescas, batata, cenoura, nabo, feijão-verde e cebola)	
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 PortFIR), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
- Os valores apresentados são meramente indicativos.
- Legenda | VE - Valor energético (Kcal).

Deferido em 08/09/2025

A Diretora do AEPAN

Henk Tenen



PESSOAS
2030



Cofinanciado pela
União Europeia



**AEPAN****AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PROFESSOR ANTÓNIO NATIVIDADE**
mesão frio**REPÚBLICA PORTUGUESA**EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO**EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE**

Almoço

29 a 03 de outubro de 2025

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Feijão-verde (batata, curgete, alho-francês e feijão-verde)	705
PRATO	Massa á Lavrador	
SALADA	Tomate e alface	
VEGETARIANA	Massa de legumes e tofu (massa, cenoura, curgete, tofu, brócolos, feijão-verde)	
SOBREMESA	Tangerina	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Alho-francês (curgete, cebola, abóbora e alho-francês)	525
PRATO	Peixe vermelho assado com batatas assadas	
SALADA	Tomate e cebola	
VEGETARIANA	Jardineira de legumes com seitan (brócolos, nabo, abóbora, cenoura e couve lombarda)	
SOBREMESA	Maçã	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (batata, curgete, cenoura, e alho-francês)	490
PRATO	Arroz à Valenciana	
SALADA	Tomate e alface	
VEGETARIANA	Salada de grão-de-bico e legumes (grão-de-bico, curgete, cenoura, alho-francês, ervilhas e couve portuguesa)	
SOBREMESA	Pêra	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (batata, cenoura, cebola, nabo e curgete)	631
PRATO	Bacalhau assado com batata a murro	
SALADA	Alface e tomate	
VEGETARIANA	Massa brócolos e seitan (brócolos, seitan, massa e cenoura)	
SOBREMESA	logurte	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Legumes (batatas, cenoura, curgete e cebola)	350
PRATO	Arroz de feijão com fêveras panadas	
SALADA	Alface e tomate	
VEGETARIANA	Arroz a valenciana (cenoura, repolho, alho-francês, ervilhas e seitan)	
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 PortFIR), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
- Os valores apresentados são meramente indicativos.
- Legenda | VE - Valor energético (Kcal).

Deferido em 08/09/2025

A Diretora do AEPAN

PESSOAS
2030

2030

Cofinanciado pela
União EuropeiaSELO DE
CERTIFICAÇÃO
DO AEPANCLUBES
CIÊNCIA VIVA
NA ESCOLA

INCC

