



# Almoço

06 a 10 de outubro de 2025

## Segunda

VE  
[kcal]

|             |                                                                                       |     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| SOPA        | Feijão-verde (curgete, alho-francês, batata e nabo)                                   |     |
| PRATO       | Vitela estufada com arroz de ervilhas                                                 |     |
| SALADA      | Alface e tomate                                                                       | 746 |
| VEGETARIANA | Assado vegan (cenoura, batata, pimento vermelho, ervilhas, curgete, tofu e cogumelos) |     |
| SOBREMESA   | Banana                                                                                |     |

## Terça

VE  
[kcal]

|             |                                                                                        |     |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| SOPA        | Creme de legumes                                                                       |     |
| PRATO       | Arroz de cenoura com douradinhos                                                       |     |
| SALADA      | Tomate e cenoura raspada                                                               | 647 |
| VEGETARIANA | Cogumelos laminados a bolhão (cogumelos, curgete, coentros, alho, salsa fresca e tofu) |     |
| SOBREMESA   | Laranja                                                                                |     |

## Quarta

VE  
[kcal]

|             |                                                                                |     |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| SOPA        | Caldo verde                                                                    |     |
| PRATO       | Feijoada com arroz                                                             |     |
| SALADA      | Alface e tomate                                                                | 596 |
| VEGETARIANA | Feijão catarino estufado em tomate com legumes pimento, lombarda) e esparguete |     |
| SOBREMESA   | Gelatina de ananás                                                             |     |

## Quinta

VE  
[kcal]

|             |                                                                                |     |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| SOPA        | Grão e cenoura                                                                 |     |
| PRATO       | Massa espiral, atum, milho, ovo, delícias do mar                               |     |
| SALADA      | Alface e tomate                                                                | 926 |
| VEGETARIANA | Seitan alentejano (seitan, cebola, alho, pimento vermelho, pickles e paparica) |     |
| SOBREMESA   | Pêra                                                                           |     |

## Sexta

VE  
[kcal]

|             |                                                                                       |      |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
| SOPA        | Creme de alho-francês (alho-francês, curgete, nabo e cenoura)                         |      |
| PRATO       | Lombo assado com batata e arroz                                                       |      |
| SALADA      | Alface e tomate                                                                       | 1000 |
| VEGETARIANA | Assado vegan (cenoura, batata, pimento vermelho, ervilhas, curgete, tofu e cogumelos) |      |
| SOBREMESA   | Maçã                                                                                  |      |

### 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 solicitarem (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: 24/09/2025

A Diretora do AEPAN

*[Assinatura]*



# Almoço

13 a 17 de outubro de 2025

| Segunda     |                                                                                                                 | VE<br>[kcal] |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| SOPA        | Canja                                                                                                           |              |
| PRATO       | Arroz de cenoura com costeletas de porco grelhadas                                                              |              |
| SALADA      | Brócolos e couve-flor salteados                                                                                 | 656          |
| VEGETARIANA | Pataniscas de legumes (alho-francês, alface, salsa fresca, feijão e cogumelos)                                  |              |
| SOBREMESA   | Laranja                                                                                                         |              |
| Terça       |                                                                                                                 | VE<br>[kcal] |
| SOPA        | Creme de legumes (alho-francês, cenoura, batata e abóbora)                                                      |              |
| PRATO       | Peixe vermelho com batata assada                                                                                |              |
| SALADA      | Alface e tomate                                                                                                 | 818          |
| VEGETARIANA | Empadão de legumes (brócolos, cenoura, alho-francês e ervilhas congeladas)                                      |              |
| SOBREMESA   | Mousse de chocolate                                                                                             |              |
| Quarta      |                                                                                                                 | VE<br>[kcal] |
| SOPA        | Feijão-verde (cenoura, batata, nabo, curgete e alho-francês)                                                    |              |
| PRATO       | Frango assado com arroz branco                                                                                  |              |
| SALADA      | Alface e tomate                                                                                                 | 908          |
| VEGETARIANA | Estufado de legumes (alho-francês, feijão catarino com batata ao cubo)                                          |              |
| SOBREMESA   | Pêra                                                                                                            |              |
| Quinta      |                                                                                                                 | VE<br>[kcal] |
| SOPA        | Espinafres (nabo, cenoura e curgete)                                                                            |              |
| PRATO       | Arroz de feijão com pataniscas de bacalhau                                                                      |              |
| SALADA      | Alface e cenoura                                                                                                | 654          |
| VEGETARIANA | Jardineira de legumes (ervilhas frescas, batata, cenoura, nabo, feijão verde, cebola, beringela e grão-de-bico) |              |
| SOBREMESA   | Banana                                                                                                          |              |
| Sexta       |                                                                                                                 | VE<br>[kcal] |
| SOPA        | Repolho (repolho, cenoura, nabo e curgete)                                                                      |              |
| PRATO       | Massa à Lavrador                                                                                                |              |
| SALADA      | Alface e tomate                                                                                                 | 581          |
| VEGETARIANA | Arroz de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, tomate, batata e beringela)                                      |              |
| SOBREMESA   | Maçã                                                                                                            |              |

## 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 PortPR), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
- Os valores apresentados são meramente indicativos.
- Legenda | VE - Valor energético (Kcal).

Deferido em 24 / 09 / 2025

A Diretora do AEPAN

*Handwritten signature*



60 PESSOAS  
em 2030



Cofinanciado pela  
União Europeia





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



# Almoço

20 a 24 de outubro de 2025

## Segunda

VE  
[kcal]

|             |                                                                      |     |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|-----|
| SOPA        | Creme de cenoura                                                     |     |
| PRATO       | Arroz à valenciana                                                   |     |
| SALADA      | Alface e tomate                                                      | 401 |
| VEGETARIANA | Massa à bolonhesa vegan (massa, tomate, cebola, alho-francês e tofu) |     |
| SOBREMESA   | Laranja                                                              |     |

## Terça

VE  
[kcal]

|             |                                                                            |     |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| SOPA        | Caldo-verde                                                                |     |
| PRATO       | Salada russa com filetes de pescada                                        |     |
| SALADA      | Tomate e alface                                                            | 398 |
| VEGETARIANA | Arroz de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, tomate, batata e beringela) |     |
| SOBREMESA   | Salada de fruta                                                            |     |

## Quarta

VE  
[kcal]

|             |                                                                                       |     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| SOPA        | Creme de legumes                                                                      |     |
| PRATO       | Massa meada com vitela                                                                |     |
| SALADA      | Legumes salteados (repolho e cenoura)                                                 | 423 |
| VEGETARIANA | Grão-de-bico no forno com legumes (tomate, cenoura, repolho, pimento vermelho e tofu) |     |
| SOBREMESA   | Pêra                                                                                  |     |

## Quinta

VE  
[kcal]

|             |                                                             |     |
|-------------|-------------------------------------------------------------|-----|
| SOPA        | Couve branca (abóbora, cenoura e cebola)                    |     |
| PRATO       | Tentáculos assados com batata a murro                       |     |
| SALADA      | Couvê lombarda com cenoura                                  | 468 |
| VEGETARIANA | Gratinado de macarrão e feijão catarino, cenoura e brócolos |     |
| SOBREMESA   | Maçã                                                        |     |

## Sexta

VE  
[kcal]

|             |                                                                                             |     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| SOPA        | Caldo verde                                                                                 |     |
| PRATO       | Frango assado com batata assada                                                             |     |
| SALADA      | Tomate e cenoura                                                                            | 540 |
| VEGETARIANA | Ratatouille de legumes (tomate, curgete, beringela, lentilhas, seitan, cenoura 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 24/09/2025

A Diretora do AEPAN

*[Assinatura]*





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



# Almoço

27 a 31 de outubro de 2025

| Segunda     |                                                                                     | VE<br>[kcal] |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| SOPA        | Canja                                                                               |              |
| PRATO       | Esparguete com vitela picada                                                        |              |
| SALADA      | Legumes salteados (repolho e cenoura)                                               | 494          |
| VEGETARIANA | Arroz de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, tomate batata e beringela)           |              |
| SOBREMESA   | Pêra                                                                                |              |
| Terça       |                                                                                     | VE<br>[kcal] |
| SOPA        | Creme de cenoura                                                                    |              |
| PRATO       | Arroz à primavera com solha grelhada                                                |              |
| SALADA      | Alface e tomate                                                                     | 492          |
| VEGETARIANA | Jardineira vegan (cenoura, ervilhas, tomate e tofu)                                 |              |
| SOBREMESA   | logurte                                                                             |              |
| Quarta      |                                                                                     | VE<br>[kcal] |
| SOPA        | Legumes (cenoura, repolho e curgete)                                                |              |
| PRATO       | Arroz branco e feijão preto com febras grelhadas                                    |              |
| SALADA      | Alface e tomate                                                                     | 717          |
| VEGETARIANA | Arroz de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, tomate, batata e beringela)          |              |
| SOBREMESA   | Laranja                                                                             |              |
| Quinta      |                                                                                     | VE<br>[kcal] |
| SOPA        | Creme de legumes (cebola, feijão-verde, cogumelos, nabo e cenoura)                  |              |
| PRATO       | Salada de feijão-frade com bolinhos de bacalhau e rissóis                           |              |
| SALADA      | Alface e cenoura                                                                    | 1026         |
| VEGETARIANA | Feijão com legumes e tofu (cenoura, cogumelos, curgete, ervilhas e repolho)         |              |
| SOBREMESA   | Bananas                                                                             |              |
| Sexta       |                                                                                     | VE<br>[kcal] |
| SOPA        | Creme de legumes                                                                    |              |
| PRATO       | Peru com batata assada                                                              |              |
| SALADA      | Cenoura e tomate                                                                    | 520          |
| VEGETARIANA | Massa de legumes (beringela, tomate e pimento) e grão no forno polvilhado com salsa |              |
| SOBREMESA   | Maçã                                                                                |              |

## 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 24/09/2025

A Diretora do AEPAN

*[Assinatura]*



60 PESSOAS  
em 2030



Cofinanciado pela  
União Europeia



SELO DE  
CONFORMIDADE  
EQAVET

CLUBES  
CIÊNCIA VIVA  
NA ESCOLA

Eco-Schools

