



Almoço

03 a 07 de novembro de 2025

Segunda

VE
[kcal]

SOPA	Cebola (cebola, curgete e alho-francês)	
PRATO	Arroz de tamboril	
SALADA	Legumes salteados (repolho e cenoura)	705
VEGETARIANA	Legumes no forno (cenoura, repolho, curgete, tomate) com arroz branco	
SOBREMESA	Banana	

Terça

VE
[kcal]

SOPA	Creme de cenoura (cebola, feijão-verde, curgete, nabo e cenoura)	
PRATO	Almôndegas de vitela com puré	
SALADA	Tomate e alface	854
VEGETARIANA	Empadão de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, batata)	
SOBREMESA	Gelatina	

Quarta

VE
[kcal]

SOPA	Repolho (repolho, curgete e cenoura)	
PRATO	Massa tricolor com atum e ovo	
SALADA	Alface e cebola	975
VEGETARIANA	Pataniscas de alho-francês (alho-francês, farinha de trigo, alface, salsa, feijão e cogumelos)	
SOBREMESA	Mousse de chocolate	

Quinta

VE
[kcal]

SOPA	Juliana (cenoura e alho-francês)	
PRATO	Bacalhau assado no forno com batata assada	
SALADA	Tomate e alface	520
VEGETARIANA	Arroz de legumes com seitan (cenoura, repolho, curgete, ervilhas e seitan)	
SOBREMESA	Maçã	

Sexta

VE
[kcal]

SOPA	Abóbora (abóbora, curgete e alho-francês)	
PRATO	Arroz de Pato	
SALADA	Tomate, alface e cebola	900
VEGETARIANA	Abóbora recheada com legumes no forno (abóbora, tomilho, curgete e cenoura)	
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 23/10/2025

A Diretora do AEPAN

[Assinatura]



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

Almoço

10 a 14 de novembro de 2025

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (alho-francês, cenoura e abóbora)	
PRATO	Arroz de cenoura com douradinhos	
SALADA	Tomate e cenoura ralada	810
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino e brócolos	
SOBREMESA	Pêra	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Feijão branco com couve coração (cenoura, cebola, nabo e repolho)	
PRATO	Costeletas de porco com batata a murro	
SALADA	Alface e cebola	820
VEGETARIANA	Estufado de legumes (alho-francês, feijão e curgete)	
SOBREMESA	Maçã	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Alho-francês (repolho, cenoura, abóbora e cebola)	
PRATO	Arroz de legumes com maruca grelhada	
SALADA	Cenoura raspada e alface	719
VEGETARIANA	Empadão de legumes (brócolos, cenoura, alho-francês e ervilhas congeladas)	
SOBREMESA	Salada de Fruta	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Espinafres (nabo, cenoura e curgete)	
PRATO	Rancho	
SALADA	Tomate, cebola e alface	460
VEGETARIANA	Massa de legumes (beringela, tomate, pimento) grão no forno polvilhado com salsa	
SOBREMESA	Laranja	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Couve branca (curgete, abóbora e feijão)	
PRATO	Feijão frade com atum e bolinhos de bacalhau	
SALADA	Brócolos e couve-flor salteados	818
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 23 / 10 / 2025

A Diretora do AEPAN

PESSOAS
2030Cofinanciado pela
União EuropeiaM.O.D. 2021
CONEXÃO DIGITAL
E G.A.V.E.I.CLUBES
CIÊNCIA VIVA
NA ESCOLAPNC
Eco-Schools



Almoço

17 a 21 de novembro de 2025

Segunda

VE
[kcal]

SOPA	Repolho (repolho, cenoura, nabo e curgete)	
PRATO	Arroz branco com bifeinhos de frango grelhados	
SALADA	Alface e tomate	702
VEGETARIANA	Batata a murro com seitan (nabo, tomate, abóbora, cenoura, curgete, alho-francês e seitan)	
SOBREMESA	Laranja	

Terça

VE
[kcal]

SOPA	Legumes (couve-coração, cenoura, nabo e feijão)	
PRATO	Medalhões de pescada gratinados com puré	
SALADA	Alface e cenoura ralada	753
VEGETARIANA	Massa vegetariana (cenoura, batata, repolho, feijão e tofu)	
SOBREMESA	Mousse de chocolate	

Quarta

VE
[kcal]

SOPA	Canja	
PRATO	Feijoada com arroz	
SALADA	Alface e milho	679
VEGETARIANA	Gratinado de legumes com seitan (ervilhas, brócolos, couve-flor, seitan) com arroz branco	
SOBREMESA	Banana	

Quinta

VE
[kcal]

SOPA	Couve lombarda (cenoura, nabo e nabo francês)	
PRATO	Massa espiral com legumes (cenoura e milho) queijo com camarão e delícias do mar	
SALADA	Tomate	904
VEGETARIANA	Massa espiral gratinada com legumes (cenoura, cogumelos, brócolos e ervilhas congeladas)	
SOBREMESA	Maçã	

Sexta

VE
[kcal]

SOPA	Repolho (repolho, curgete e cenoura)	
PRATO	Perú assado com batata assada	
SALADA	Alface cebola	812
VEGETARIANA	Almôndegas de ervilhas com milho de soja e esparguete (ervilhas, alho-francês, cenoura e sementes sésamo)	
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 e Tabela da Composição de Alimentos (TCA) [V 6.0 da TCA 2023 (PortUG)], e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
- Os valores apresentados são meramente indicativos.
- Legenda | VE - Valor energético (Kcal).

Deferido em 23/10/2025

A Diretora do AEPAN

[Assinatura]



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

Almoço

24 a 28 de novembro de 2025**Segunda****VE
[kcal]**

SOPA	Feijão-verde (curgete, alho-francês, batata e nabo)	
PRATO	Vitela estufada com arroz e 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	Salada Russa com filetes de pescada	
SALADA	Tomate e cenoura raspada	495
VEGETARIANA	Cogumelos laminados a bolhão (cogumelos, curgete, coentros, alho, salsa e tofu)	
SOBREMESA	Gelatina	

Quarta**VE
[kcal]**

SOPA	Caldo verde	
PRATO	Massa esparguete com frango estufado	
SALADA	Alface e tomate	686
VEGETARIANA	Feijão catarino estufado em tomate com legumes, pimento, lombarda e esparguete	
SOBREMESA	Maçã	

Quinta**VE
[kcal]**

SOPA	Grão de cenoura	
PRATO	Arroz de cenoura com salmão grelhado	
SALADA	Alface e tomate	904
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 cebola	932
VEGETARIANA	Assado vegan (cenoura, batata, pimento vermelho, ervilhas, curgete, tofu e cogumelos)	
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 28/10/2025

A Diretora do AEPAN

**PESSOAS
2030**Cofinanciado pela
União EuropeiaSELO DE
QUALIDADE
EQUAVET**CLUBES
CIÊNCIA VIVA
NA ESCOLA****PNC**
Educação para a Cidadania