

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

Almoço

01 a 05 de Dezembro de 2025**Segunda****VE**
[kcal]**SOPA**
PRATO
SALADA
VEGETARIANA
SOBREMESA**FERIADO****Terça****VE**
[kcal]**SOPA** Repolho (repolho, curgete e cenoura)
PRATO Massa tricolor com atum e ovo
SALADA Alface e cebola
VEGETARIANA Pataniscas de alho-francês (alho-francês, farinha de trigo, alface, salsa, feijão e cogumelos)
SOBREMESA Pêra**975****Quarta****VE**
[kcal]**SOPA** Creme de alho-francês
PRATO Hambúrguer e ovo com batatas fritas e arroz
SALADA Alface e Tomate
VEGETARIANA Seitan Alentejano pimento vermelho seitan, cebola, alho, pickles e papparica
SOBREMESA Maçã**1136****Quinta****VE**
[kcal]**SOPA** Grão e cenoura
PRATO Salada russa com filetes de pescada
SALADA Cebola e alface
VEGETARIANA Assado vegan (cenoura, batata, pimento vermelho, ervilhas curgete, tofu e cogumelos)
SOBREMESA Mousse de Chocolate**583****Sexta****VE**
[kcal]**SOPA** Creme de legumes
PRATO Vitela estufada com ervilhas e puré de batata
SALADA Legumes Salteados
VEGETARIANA Jardineira de legumes com tofu (tofu, batata, cenoura, curgete e alho-francês)
SOBREMESA Banana**393****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 21/11/2025

A Diretora do AEPAN

PESSOAS
2030

2030

Co-financiado pela
União EuropeiaSELO DE
CERTIFICAÇÃO
EQAVETCLUBES
CIÊNCIA VIVA
NA ESCOLA

Eco-Schools

PNC



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

Almoço

08 a 12 de dezembro de 2025**Segunda****VE**
[kcal]**SOPA**
PRATO
SALADA
VEGETARIANA
SOBREMESA**FERIADO****Terça****VE**
[kcal]**SOPA** Cebola (batata, cebola, curgete e alho-francês)
PRATO Tentáculos com batata a murro
SALADA Legumes salteados
VEGETARIANA Abóbora recheada com legumes no forno (abóbora, tomilho, curgete, cenoura, feijão e tofu)
SOBREMESA Pêra**316****Quarta****VE**
[kcal]**SOPA** Juliana (batata, cenoura, repolho, alho-francês e curgete)
PRATO Fêveras panadas com arroz de cenoura
SALADA Alface e tomate
VEGETARIANA Cogumelos laminados à bolhão (cogumelos, curgete, coentros, alho, salsa e tofu)
SOBREMESA Gelatina**522****Quinta****VE**
[kcal]**SOPA** Caldo verde
PRATO Salada de feijão-frade com bolinhos de bacalhau e rissóis
SALADA Alface e milho
VEGETARIANA Seitan alentejano (seitan, cebola, alho, pimento vermelho, pickles e paparica)
SOBREMESA Laranja**945****Sexta****VE**
[kcal]**SOPA** Grão e cenoura
PRATO Massa à bolonhesa
SALADA Alface e cebola
VEGETARIANA Arroz de legumes (cenoura, ervilha, milho, couve branca, espinafres e beringela)
SOBREMESA Banana**549****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 21 / 11 / 2025

A Diretora do AEPAN

PESSOAS
2030

2030

Cofinanciado pela
União EuropeiaMUSEU
ECONOMIA
EQUAVETCLUBES
CIÊNCIA VIVA
NA ESCOLAPNC
Eco-Schools
PROGRAMA NACIONAL DE ENERGIA

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

Almoço

15 a 19 de dezembro de 2025**Segunda****VE**
[kcal]

SOPA	Repolho (repolho, curgete e cenoura)
PRATO	Frango assado com batata
SALADA	Alface e tomate
VEGETARIANA	Pataniscas de alho francês, farinha de trigo, alface, salsa e brócolos
SOBREMESA	Aletria

725**Terça****VE**
[kcal]

SOPA	Creme de legumes
PRATO	Perú assado com batata assada e arroz
SALADA	Alface e cebola
VEGETARIANA	Esparguete de legumes (cenoura, abóbora, brócolos e milho) no forno
SOBREMESA	Rabanadas/Bolo rei

934**Quarta****VE**
[kcal]

SOPA	Canja
PRATO	Vitela assada com arroz branco
SALADA	Alface e milho
VEGETARIANA	Grão-de-bico no forno com legumes, cenoura, tomate e pimento vermelho)
SOBREMESA	Maça

570**Quinta****VE**
[kcal]

SOPA	Creme de cenoura
PRATO	Bacalhau cozido com batata, grão-de-bico e ovo
SALADA	Alface e tomate
VEGETARIANA	Cogumelos laminados à bolhão (cogumelos, curgete, coentros, alho, salsa e tofu)
SOBREMESA	Pêra

506**Sexta****VE**
[kcal]

SOPA	Feijão-verde (curgete, alho francês, batata e cenoura)
PRATO	Bifes de frango grialhados com feijão preto e arroz branco
SALADA	Legumes salteados
VEGETARIANA	Assado vegan (cenoura, batata, pimento vermelho, ervilhas, curgete, tofu e cogumelos)
SOBREMESA	Banana

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

Deferido em 21/11/2025

A Diretora do AEPAN

PESSOAS
2030

2030

Cofinanciado pela
União EuropeiaSELO DE
CONFORMIDADE
EQAVETCLUBES
CIÊNCIA VIVA
NA ESCOLA

PNC

