



Almoço

05 a 09 de janeiro de 2025

Segunda

VE
[kcal]

SOPA	Feijão verde (curgete, alho francês, batata e nabo)
PRATO	Vitela estufada com ervilhas e puré
SALADA	Alface e Tomate
VEGETARIANA	Assado vegan (cenoura, pimento vermelho, batata, ervilhas, curgete, tofu e cogumelos)
SOBREMESA	Banana

655

Terça

VE
[kcal]

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

790

Quarta

VE
[kcal]

SOPA	Caldo verde
PRATO	Feijoada com arroz
SALADA	Alface e Tomate
VEGETARIANA	Feijão catarino estufado em tomate e legumes, pimento e couve lombarda com esparguete
SOBREMESA	Gelatina

626

Quinta

VE
[kcal]

SOPA	Grão e cenoura
PRATO	Massa espiral com atum, milho, ovo e delícias do mar
SALADA	Alface e Tomate
VEGETARIANA	Seitan alentejano (seitan, cebola, alho, pimento vermelho, pickles e paprica)
SOBREMESA	Pêra

745

Sexta

VE
[kcal]

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

846

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 23/12/2024

A Diretora do AEPAN

Yvete Tomic

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

Almoço

12 a 16 de janeiro de 2025**Segunda****VE
[kcal]**

SOPA	Espinafres (espinafres, nabo e curgete)	
PRATO	Massa cotovelo com vitela e feijão manteiga	
SALADA	Cenoura	
VEGETARIANA	Rancho à portuguesa vegan (massa, cebola, tofu, grão de bico e tomate)	
SOBREMESA	Laranja	400

Terça**VE
[kcal]**

SOPA	Caldo verde	
PRATO	Arroz à primavera com solha grelhada	
SALADA	Legumes salteados	
VEGETARIANA	Pataniscas de alho francês (alho francês, farinha de trigo, alface, salsa, feijão e cogumelos)	
SOBREMESA	Mousse de chocolate	660

Quarta**VE
[kcal]**

SOPA	Repolho (repolho, curgete e cenoura)	
PRATO	Frango assado com batata assada	
SALADA	Alface e cebola	
VEGETARIANA	Almôndegas de ervilhas com molho de soja e esparguete (ervilhas, alho francês, cenoura, sementes sésamo e coentros)	
SOBREMESA	Pêra	866

Quinta**VE
[kcal]**

SOPA	Legumes (cenoura, alho francês e curgete)	
PRATO	Lombinhos de pescada estufados com arroz de cenoura	
SALADA	Legumes salteados	
VEGETARIANA	Arroz de legumes e seitan (cenoura, curgete, seitan e tomate)	
SOBREMESA	Banana	500

Sexta**VE
[kcal]**

SOPA	Repolho (repolho, cenoura, nabo e curgete)	
PRATO	Empadão de carne	
SALADA	Tomate e cebola	
VEGETARIANA	Massa à bolonhesa vegan (massa, tomate, cebola, alho francês e tofu)	
SOBREMESA	Maça	710

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 23/12/2024

A Diretora do AEPAN



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

Almoço

19 a 23 de janeiro de 2025**Segunda****VE
[kcal]**

SOPA	Caldo verde	
PRATO	Lombo assado com batata assada	
SALADA	Alface e tomate	721
VEGETARIANA	Pataniscas de legumes (alho francês, farinha de trigo, alface, salsa, feijão e cogumelos)	
SOBREMESA	Pêra	

Terça**VE
[kcal]**

SOPA	Creme de cenoura (cebola, feijão verde, curgete, nabo e cenoura)	
PRATO	Arroz de feijão com pataniscas de bacalhau	
SALADA	Tomate e cebola	660
VEGETARIANA	Empadão de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, tomate, batata e beringela)	
SOBREMESA	Leite creme	

Quarta**VE
[kcal]**

SOPA	Cebola (cebola, curgete e alho francês)	
PRATO	Massa esparguete com bifeinhos de frango e cogumelos	697
SALADA	Alface e cebola	
VEGETARIANA	Legumes no forno com arroz branco (cenoura, repolho, curgete e tomate)	
SOBREMESA	Maça	

Quinta**VE
[kcal]**

SOPA	Abóbora (cenoura, cebola e repolho)	
PRATO	Medalhões de pescada com puré	
SALADA	Legumes salteados	514
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino, cenoura e brócolos	
SOBREMESA	Laranja	

Sexta**VE
[kcal]**

SOPA	Creme de cenoura (cebola, feijão verde, curgete e nabo)	
PRATO	Bife de frango grelhado com batata a murro	
SALADA	Alface e tomate	431
VEGETARIANA	Massa de legumes (beringela, tomate, pimento) e grão no forno polvilhado com salsa	
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 / 12 / 2024

A Diretora do AEPAN



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

Almoço

26 a 30 de janeiro de 2025**Segunda****VE
[kcal]**

SOPA	Caldo verde
PRATO	Frango assado com batatas
SALADA	Legumes saltados
VEGETARIANA	Estufado com legumes (brócolos e repolho) com grão de bico
SOBREMESA	Mosse de chocolate

603**Terça****VE
[kcal]**

SOPA	Cebola (cebola, curgete e alho francês)
PRATO	Tentáculos com batata a murro
SALADA	Alface e milho
VEGETARIANA	Estufado de legumes (alho francês, feijão e curgete) com batatas aos cubos
SOBREMESA	Pêra

522**Quarta****VE
[kcal]**

SOPA	Creme de cenoura (alho francês, abóbora e cebola)
PRATO	Rancho
SALADA	Cenoura e tomate
VEGETARIANA	Rancho à portuguesa vegan (massa, cebola, tofu, grão de bico e tomate)
SOBREMESA	Banana

219**Quinta****VE
[kcal]**

SOPA	Juliana (alho francês e repolho laminado)
PRATO	Filetes com arroz de cenoura
SALADA	Brócolos e couve flor salteados
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino, cenoura e brócolos
SOBREMESA	Laranja

524**Sexta****VE
[kcal]**

SOPA	Creme de cenoura (cenoura, batatas, curgete e alho francês)
PRATO	Massa espiral com atum, milho, ovo e delícias do mar
SALADA	Alface e tomate
VEGETARIANA	Esparguete de legumes (cenoura, abóbora, brócolos e milho) no forno
SOBREMESA	Maça assada

590**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 23/22/2025

A Diretora do AEPAN

