



Almoço

02 a 06 de fevereiro de 2026

Segunda

VE
[kcal]

SOPA	Creme de cenoura	
PRATO	Massa à bolonhesa	
SALADA	Alface e Tomate	594
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, tomate, batata e beringela)	
SOBREMESA	Pêra	

Terça

VE
[kcal]

SOPA	Alho francês (curgete, cebola e abóbora)	
PRATO	Arroz de ervilhas com douradinhos	
SALADA	Tomate e cebola	484
VEGETARIANA	Jardineira vegan (cenoura, ervilhas, tomate e tofu)	
SOBREMESA	logurte	

Quarta

VE
[kcal]

SOPA	Couve lombarda (cebola, cenoura, nabo e feijão branco)	
PRATO	Vitela assada com batata assada	
SALADA	Cenoura raspada e couve roxa	448
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, tomate, batata e beringela)	
SOBREMESA	Laranja	

Quinta

VE
[kcal]

SOPA	Creme de legumes (curgete, cebola e espinafres)	
PRATO	Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau e rissóis	
SALADA	Alface e Tomate	844
VEGETARIANA	Feijão com legumes e tofu (cenoura, cogumelos, curgete, ervilhas e repolho)	
SOBREMESA	Banana	

Sexta

VE
[kcal]

SOPA	Feijão verde (curgete, alho francês, batata e nabo)	
PRATO	Arroz de legumes com costeletas de porco grelhadas	
SALADA	Tomate e cebola	580
VEGETARIANA	Massa de legumes (beringela, tomate e pimento) e grão no forno polvilhado com salsa	
SOBREMESA	Maça	

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 22/01/2026

A Diretora do AEPAN

Henka Tenreiro





Almoço

09 a 13 de fevereiro de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Grão e cenoura	864
PRATO	Hambúrguer com ovo e batata frita	
SALADA	Alface e tomate	
VEGETARIANA	Legumes no forno (cenoura, repolho, curgete, tomate e cogumelos) com arroz	
SOBREMESA	Banana	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes	560
PRATO	Arroz de cenoura com peixe vermelho assado	
SALADA	Tomate e cebola	
VEGETARIANA	Cogumelos laminados à bolhão (cogumelos, curgete, coentros, alho e salsa)	
SOBREMESA	Pudim	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Canja	390
PRATO	Rojões	
SALADA	Alface e tomate	
VEGETARIANA	Seitan alentejano (seitan, cebola, alho, pimento vermelho, pickles e paprica)	
SOBREMESA	Laranja	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Caldo verde	583
PRATO	Massa espiral com atum, ovo, milho e delícias do mar	
SALADA	Tomate e cebola	
VEGETARIANA	Massa de legumes (beringela, tomate e pimento) com grão no forno polvilhado com salsa	
SOBREMESA	Maça	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Couve flor (cenoura, cebola e repolho)	670
PRATO	Frango assado com batata assada	
SALADA	Cenoura e alface	
VEGETARIANA	Empadão de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, tomate, beringela)	
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, 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 22 / 01 / 2026

A Diretora do AEPAN

Alcete Almeida

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

Almoço

16 a 20 de fevereiro de 2026**Segunda****VE**
[kcal]**SOPA****PRATO****SALADA****VEGETARIANA****SOBREMESA**

Interrupção do Carnaval

Terça**VE**
[kcal]**SOPA****PRATO****SALADA****VEGETARIANA****SOBREMESA**

Tolerância de Ponto

Quarta**VE**
[kcal]**SOPA****PRATO****SALADA****VEGETARIANA****SOBREMESA**

Interrupção do Carnaval

Quinta**VE**
[kcal]**SOPA****PRATO****SALADA****VEGETARIANA****SOBREMESA**

Couve lombarda (cebola, cenoura, nabo e feijão branco)

Massa de vitela

Tomate e alface

Feijão com legumes e tofu (cenoura, cogumelos, curgete, ervilhas e repolho)

Banana

464**Sexta****VE**
[kcal]**SOPA****PRATO****SALADA****VEGETARIANA****SOBREMESA**

Creme de cenoura (cebola, penca e abóbora)

Salada russa com filetes de pescada

Cenoura e tomate

Massa de legumes (beringela, tomate, pimento) e grão no forno polvilhado com salsa

Maça

217**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 22/01/2026

A Diretora do AEPAN

Isabel Gomes



Almoço

23 a 27 de fevereiro de 2026

Segunda

VE
[kcal]

SOPA	Creme de legumes
PRATO	Batata cozida, pescada, ovo e couve
SALADA	
VEGETARIANA	Jardineira vegan (cenoura, ervilhas, tomate e tofu)
SOBREMESA	logurte

580

Terça

VE
[kcal]

SOPA	Feijão verde (curgete, alho francês, batata e nabo)
PRATO	Vitela estufada com ervilhas e arroz
SALADA	Alface e tomate
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, tomate, batata e beringela)
SOBREMESA	Pêra

670

Quarta

VE
[kcal]

SOPA	Creme de legumes
PRATO	Empadão de atum
SALADA	Alface e tomate
VEGETARIANA	Feijão com legumes e tofu (cenoura, cogumelos, curgete, ervilhas e repolho)
SOBREMESA	Banana

626

Quinta

VE
[kcal]

SOPA	Caldo verde
PRATO	Arroz de legumes com bifes de frango
SALADA	Alface e cebola
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, tomate, batata e beringela)
SOBREMESA	Laranja

599

Sexta

VE
[kcal]

SOPA	Grão e cenoura
PRATO	Batata a murro com tentáculos
SALADA	Legumes salteados
VEGETARIANA	Massa de legumes (beringela, tomate e pimento) e grão no forno polvilhado com salsa
SOBREMESA	Maça

466

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 22/02/2026

A Diretora do AEPAN

Flávia Fene