

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

Almoço

02 a 06 de março de 2026**Segunda****VE**
[kcal]

SOPA	Creme de legumes	
PRATO	Batata cozida com pescada, ovo e couve	
SALADA		580
VEGETARIANA	Jardineira vegan (cenoura, ervilhas, tomate e tofu)	
SOBREMESA	logurte	

Terça**VE**
[kcal]

SOPA	Feijão verde (curgete, alho francês, batata e nabo	
PRATO	Vitela estufada com ervilhas e arroz	
SALADA	Alface e tomate	670
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, tomate, batata e beringela)	
SOBREMESA	Pêra	

Quarta**VE**
[kcal]

SOPA	Creme de legumes	
PRATO	Empadão de atum	
SALADA	Alface e tomate	626
VEGETARIANA	Feijão com legumes e tofu (cenoura, cogumelos, curgete, ervilhas e repolho)	
SOBREMESA	Laranja	

Quinta**VE**
[kcal]

SOPA	Caldo verde	
PRATO	Arroz branco com bifes de frango grelhados	
SALADA	Alface e cebola	599
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, tomate, batata e beringela)	
SOBREMESA	Banana	

Sexta**VE**
[kcal]

SOPA	Grão e cenoura	
PRATO	Batata a murro com tentáculos de pota	
SALADA	Legumes salteados	466
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 PortEIR), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
- Os valores apresentados são meramente indicativos.
- Legenda: VE - Valor energético (Kcal).

Deferido em 24/02/2026

A Diretora do AEPAN

PESSOAS
2030Cofinanciado pela
União Europeia

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

Almoço

09 a 13 de março de 2026**Segunda****VE**
[kcal]

SOPA	Creme de legumes
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de cenoura
SALADA	Alface e milho
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, repolho, alho francês, milho e tofu)
SOBREMESA	Maça

853**Terça****VE**
[kcal]

SOPA	Feijão verde (batata, cebola, feijão verde, alho francês e curgete)
PRATO	Massa esparguete com bife de peru e molho de cogumelos
SALADA	Alface e cenoura ralada
VEGETARIANA	Arroz de legumes com seitan (cenoura, repolho, curgete e ervilhas)
SOBREMESA	Banana

897**Quarta****VE**
[kcal]

SOPA	Repolho (batatas, curgete, alho francês, cenoura e nabo)
PRATO	Feijão frade com bolinhos de bacalhau
SALADA	Alface e cebola
VEGETARIANA	Feijão com legumes e tofu (cenoura, cogumelos, curgete, ervilhas e repolho)
SOBREMESA	Mousse de chocolate

804**Quinta****VE**
[kcal]

SOPA	Alho francês (batata, cenoura, alho francês e curgete)
PRATO	Vitela assada no forno com batata assada
SALADA	Alface e milho
VEGETARIANA	Legumes assados no forno e seitan (cenoura, repolho, alho francês e seitan)
SOBREMESA	Laranja

599**Sexta****VE**
[kcal]

SOPA	Legumes (batata, cenoura, curgete e alho francês)
PRATO	Bacalhau à Brás
SALADA	Alface e tomate
VEGETARIANA	Batatas assadas com legumes e tofu (tofu, cenoura, cogumelos, repolho, tomate, beringela e feijão verde)
SOBREMESA	Pêra

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 24/02/2026

A Diretora do AEPAN

PESSOAS
2030Cofinanciado pela
União EuropeiaCLUSTES
CIÊNCIA VIVA
NA ESCOLA

Eco Schools





AEPAN

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PROFESSOR ANTÓNIO NATIVIDADE
mesão frioREPÚBLICA
PORTUGUESAEDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

16 a 20 de março de 2026

Segunda

VE
[kcal]

SOPA	Caldo verde	
PRATO	Salada russa com filetes de pescada	
SALADA	Cenoura raspada	388
VEGETARIANA	Pataniscas de alho francês, farinha de trigo, alface, salsa fresca e brócolos)	
SOBREMESA	Maça	

Terça

VE
[kcal]

SOPA	Repolho (repolho, curgete e cenoura)	
PRATO	Frango assado com batata assada	
SALADA	Alface e tomate	763
VEGETARIANA	Almôndegas de ervilhas com molho de soja e esparguete (ervilhas, alho francês, cenoura, sementes sésamo e coentros)	
SOBREMESA	Kiwi	

Quarta

VE
[kcal]

SOPA	Juliana (alho francês, cenoura e curgete)	
PRATO	Arroz de tamboril	
SALADA	Alface e tomate	586
VEGETARIANA	Grão de bico no forno com legumes (cenoura, tomate e pimento vermelho)	
SOBREMESA	Salada de fruta	

Quinta

VE
[kcal]

SOPA	Creme de legumes	
PRATO	Pá de porco assada com arroz de legumes	
SALADA	Alface e tomate	952
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, ervilha, milho, couve branca, espinafres e beringela)	
SOBREMESA	Leite creme	

Sexta

VE
[kcal]

SOPA	Creme de cenoura	
PRATO	Massa com atum, ovo, milho, cebola e salsa	
SALADA	Alface e cebola	890
VEGETARIANA	Esparguete de legumes (cenoura, abóbora, brócolos e milho) no forno	
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 Port(FIR)), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
- Os valores apresentados são meramente indicativos.
- Legenda | VE - Valor energético (Kcal).

Deferido em 24/02/2026

A Diretora do AEPAN

PESSOAS
2030Cofinanciado pela
União EuropeiaCLUBES
CIÊNCIA VIVA
NA ESCOLA

PNC



Eco-Schools



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

Almoço

23 a 27 de março de 2026**Segunda****VE
[kcal]**

SOPA	Espinafres (espinafres, nabo e curgete)	
PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá	
SALADA	Cenoura	462
VEGETARIANA	Rancho à portuguesa vegan (massa, cebola, tofu, grão de bico e tomate)	
SOBREMESA	Laranja	

Terça**VE
[kcal]**

SOPA	Caldo verde	
PRATO	Massa cotovelo com vitela e feijão manteiga	
SALADA	Legumes salteados	779
VEGETARIANA	Pataniscas de legumes (alho francês, farinha de trigo, alface, salsa fresca, feijão e cogumelos)	
SOBREMESA	Gelatina de ananás	

Quarta**VE
[kcal]**

SOPA	Repolho (repolho, curgete e cenoura)	
PRATO	Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau	
SALADA	Alface e cebola	696
VEGETARIANA	Almôndegas de ervilhas com molho de soja e esparguete (ervilha, alho francês, cenoura, sementes sésamo, coentros)	
SOBREMESA	Pêra	

Quinta**VE
[kcal]**

SOPA	Legumes (cenoura, alho francês e curgete)	
PRATO	Perú assado no forno com arroz branco	
SALADA	Legumes cozidos	486
VEGETARIANA	Arroz de legumes e seitan (cenoura, curgete, seitan e tomate)	
SOBREMESA	Banana	

Sexta**VE
[kcal]**

SOPA	Repolho (repolho, cenoura, nabo e curgete)	
PRATO	Lombinhos de pescada com puré	
SALADA	Tomate e cebola	
VEGETARIANA	Massa à bolonhesa vegan (massa, tomate, cebola, alho francês e tofu)	
SOBREMESA	Kiwi	

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 / 02 / 2026

A Diretora do AEPAN

PESSOAS
2030Cofinanciado pela
União Europeia

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

Almoço

30 a 03 de abril de 2026**Segunda****VE
[kcal]**

SOPA	Cebola (cebola, curgete e alho francês)	
PRATO	Empadão de Atum	
SALADA	Legumes salteados	726
VEGETARIANA	Legumes no forno (cenoura, repolho, curgete, tomate) com arroz branco	
SOBREMESA	Gelatina	

Terça**VE
[kcal]**

SOPA	Creme de cenoura	
PRATO	Costeletas de porco grelhadas com batata a murro	
SALADA	Tomate e alface	468
VEGETARIANA	Empadão de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, tomate, batata e beringela)	
SOBREMESA	Pêra	

Quarta**VE
[kcal]**

SOPA	Caldo verde	
PRATO	Arroz de feijão com pataniscas de bacalhau	
SALADA	Alface e cebola	682
VEGETARIANA	Pataniscas de legumes (alho francês, farinha de trigo, alface, salsa fresca, feijão e cogumelos)	
SOBREMESA	Maça	

Quinta**VE
[kcal]**

SOPA	Abóbora (cenoura, cebola e repolho)	
PRATO	Bifinhos de frango panados com arroz de cenoura	
SALADA	Tomate e cenoura	498
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno	
SOBREMESA	Clementina	

Sexta**VE
[kcal]**

SOPA	
PRATO	
SALADA	
VEGETARIANA	
SOBREMESA	

FERIADO**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: 24/02/2026

A Diretora do AEPAN

PESSOAS
2030

2030

Cofinanciado pela
União EuropeiaCLUBES
CIÊNCIA VIVA
NA ESCOLA

Eco Schools

PNC

