



Almoço

06 a 10 de abril de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA		
PRATO		
SALADA	Tolerância de Ponto	
VEGETARIANA		
SOBREMESA		
Terça		VE [kcal]
SOPA	Juliana (cenoura, alho francês, grão de bico e batata)	
PRATO	Bifes de frango panados com arroz de feijão	
SALADA	Alface, couve roxa, cenoura ralada e ovo	746
VEGETARIANA	Assado vegan (cenoura, batata, pimento, ervilhas e curgete)	
SOBREMESA	Laranja, maçã e pêra	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Creme de alho francês (alho francês, curgete, nabo e cenoura)	
PRATO	Empadão de atum e ovo	
SALADA	Alface, tomate e cebola	647
VEGETARIANA	Cogumelos laminados à bolhão pato (cogumelos, cenoura, curgete, lentilhas, coentros, alho e salsa fresca)	
SOBREMESA	Mousse de chocolate	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Alho francês (alho francês, curgete e nabo)	
PRATO	Rojões	
SALADA	Legumes salteados (brócolos e couve flor)	329
VEGETARIANA	Feijão catarino estufado em tomate com legumes (pimento e couve lombarda) com esparguete	
SOBREMESA	Maçã, banana e kiwi	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Feijão verde (feijão verde, alho francês, curgete e batata)	
PRATO	Arroz de cenoura com salmão grelhado	
SALADA	Tomate, cenoura raspada e milho	568
VEGETARIANA	Massa de legumes (beringela, tomate e pimento) com grão no forno	
SOBREMESA	Salada de fruta	

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 solicitarem (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 PortEJR], e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
- Os valores apresentados são meramente indicativos.
- Legenda | VE - Valor energético (Kcal).

Deferido em 01/04/2026

A Diretora do AEPAN





Almoço

13 a 17 de abril de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (batata, cebola, cenoura e curgete)	
PRATO	Rancho com grão-de-bico	
SALADA	Cenoura ralada, tomate e couve roxa	382
VEGETARIANA	Rancho à Portuguesa vegan (massa, cebola, tofu, grão de bico e tomate)	
SOBREMESA	Banana, laranja e maçã	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Cebola (batata, cebola, curgete e alho francês)	
PRATO	Lulas estufadas com puré	
SALADA	Alface, milho e ovo cozido	581
VEGETARIANA	Estufado de legumes (alho francês, feijão e curgete) com batatas aos cubos	
SOBREMESA	Pêra, clementina e maçã	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Caldo verde (batata, cebola, couve galega e curgete)	
PRATO	Frango assado com arroz branco	
SALADA	Legumes salteados (repolho, cenoura e alho francês)	810
VEGETARIANA	Estufado com legumes (brócolos e repolho) com grão	
SOBREMESA	Maçã assada	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Juliana (alho francês, batata, nabo, ervilhas e repolho laminado)	
PRATO	Salada russa com filetes de pescada	
SALADA	Brócolos e couve flor salteados	415
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino, cenoura e brócolos	
SOBREMESA	Laranja, pêra e kiwi	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Brócolos (feijão branco, batata, cenoura, alho francês, nabo e brócolos)	
PRATO	Bife de perú grelhado com arroz de cenoura	
SALADA	Alface, tomate e cebola	921
VEGETARIANA	Esparguete de legumes (cenoura, abóbora, brócolos e milho) no forno	
SOBREMESA	Clementina, maçã e 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 01/04/2026

A Diretora do AEPAN

[Assinatura]



Almoço

20 a 24 de abril de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (batata, cenoura, grão de bico e curgete)	
PRATO	Jardineira	
SALADA	Cenoura ralada, tomate e alface	656
VEGETARIANA	Pataniscas de legumes (alho francês, alface, salsa fresca, feijão e cogumelos)	
SOBREMESA	Laranja, banana e maçã	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Cebola (batata, cebola, curgete e alho francês)	
PRATO	Peixe vermelho assado com batata	
SALADA	Legumes salteados (brócolos, repolho e cenoura)	818
VEGETARIANA	Empadão de legumes (brócolos, cenoura, alho francês e ervilhas)	
SOBREMESA	Leite creme	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Feijão verde (cenoura, batata, nabo, curgete e alho francês)	
PRATO	Massa esparguete com bifes de frango e cogumelos	
SALADA	Alface, couve roxa e milho	810
VEGETARIANA	Estufado com legumes (brócolos e repolho) com grão	
SOBREMESA	Pêra, kiwi e maçã	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Espinafres (nabo, cenoura, feijão branco e curgete)	
PRATO	Arroz de feijão com pataniscas de bacalhau	
SALADA	Tomate, cenoura ralada e ovo cozido	415
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino, cenoura e brócolos	
SOBREMESA	Laranja, clementina e banana	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Repolho (repolho, cenoura, nabo e curgete)	
PRATO	Perú assado com batata assada	
SALADA	Legumes salteados (couve flor, alho francês e cenoura)	581
VEGETARIANA	Esparguete de legumes (cenoura, abóbora, brócolos e milho) no forno	
SOBREMESA	Maçã, pêra e 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 solicitarem (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 01/04/2026

A Diretora do AEPAN





Almoço

27 a 01 de maio de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Caldo verde (batata, cebola, couve galega e curgete)	
PRATO	Batata a murro com tentáculos de pota	
SALADA	Legumes salteados (feijão verde, cenoura e ervilhas)	656
VEGETARIANA	Assado vegan (cenoura, batata, pimento vermelho, ervilhas, curgete, tofu e cogumelos)	
SOBREMESA	Banana, maçã e pêra	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (feijão carolino, cenoura, repolho, curgete, alho francês e batata)	
PRATO	Arroz de pato no forno	
SALADA	Alface, tomate e pepino	818
VEGETARIANA	Empadão de legumes (brócolos, cenoura, alho francês e ervilhas)	
SOBREMESA	Laranja, kiwi e maçã	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Juliana (cenoura, curgete, ervilhas, feijão verde e batata)	
PRATO	Lasanha	
SALADA	Tomate, cenoura ralada e couve roxa)	810
VEGETARIANA	Cogumelos laminados à bolhão (cogumelos, curgete, coentros, alho, feijão catarino, salsa e tofu)	
SOBREMESA	Gelatina	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Repolho (cenoura, batata, curgete, feijão branco e repolho)	
PRATO	Massa espiral com atum, milho, ovo e delícias do mar	
SALADA	Alface, tomate e cebola	415
VEGETARIANA	Seitan alentejano (seitan, cebola, alho, pimento, pickles e lentilhas)	
SOBREMESA	Pêra, clementina e banana	
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 01/04/2026

A Diretora do AEPAN

Marta Gomes

