

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

# Almoço

**04 a 08 de maio de 2026**

Segunda		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Couve branca (abóbora, cenoura, cebola, feijão branco e batata)	
<b>PRATO</b>	Arroz de cenoura com bifes de peru grelhados	
<b>SALADA</b>	Alface, cenoura ralada e couve roxa	826
<b>VEGETARIANA</b>	Lasanha de legumes (cenoura, repolho, milho, brócolos e curgete)	
<b>SOBREMESA</b>	Melancia, maçã e laranja	
Terça		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Creme de legumes (alho francês, abóbora, cebola, cenoura e batata)	
<b>PRATO</b>	Feijão frade com ovo, atum e arroz branco	
<b>SALADA</b>	Tomate, cenoura ralada e milho	783
<b>VEGETARIANA</b>	Feijão catarino estufado em tomate com legumes (pimento e couve lombarda) com arroz	
<b>SOBREMESA</b>	Salada de fruta	
Quarta		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Feijão verde (feijão verde, alho francês, curgete, cenoura e batata)	
<b>PRATO</b>	Vitela estufada com ervilhas e puré	
<b>SALADA</b>	Legumes salteados (brócolos e couve flor)	594
<b>VEGETARIANA</b>	Legumes no forno com tofu e puré (cenoura, repolho, curgete, tomate e cogumelos)	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã, banana e kiwi	
Quinta		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Couve portuguesa (cenoura, abóbora, cebola, nabo, grão de bico e batata)	
<b>PRATO</b>	Arroz de legumes com salmão grelhado	
<b>SALADA</b>	Couve roxa, cenoura ralada e alface	827
<b>VEGETARIANA</b>	Massa de legumes (beringela, tomate e pimento) com grão no forno	
<b>SOBREMESA</b>	Pêra, laranja e maçã	
Sexta		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Creme de alho francês (alho francês, curgete, nabo, cenoura e batata)	
<b>PRATO</b>	Massa esparguete e bifes de frango com molho bechamel e cogumelos	
<b>SALADA</b>	Tomate, cebola e milho	938
<b>VEGETARIANA</b>	Gratinado de legumes com seitan (ervilhas, brócolos, couve flor e cenoura) com arroz branco	
<b>SOBREMESA</b>	Laranja, banana e 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 27/04/2026

A Diretora do AEPAN





# Almoço

11 a 15 de maio de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Espinafres (batata, nabo, cenoura, feijão branco e curgete)	
PRATO	Massa meada com frango e feijão catarino	
SALADA	Alface, couve roxa e cenoura ralada	644
VEGETARIANA	Massa à bolonhesa vegan (tomate, cebola, alho francês e seitan)	
SOBREMESA	Melancia, banana e laranja	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Alho francês (batata, cenoura, curgete, alho francês)	
PRATO	Carne de vitela com ervilhas e puré	
SALADA	Legumes salteados (repolho, alho francês e cenoura)	418
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino com cenoura e brócolos	
SOBREMESA	Leite creme	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Caldo verde (cebola, curgete, couve galega e batata)	
PRATO	Bacalhau à Brás	
SALADA	Alface, cenoura ralada e tomate	704
VEGETARIANA	Cogumelos à bolhão pato (cogumelos, cenoura, curgete, alho francês e salsa fresca)	
SOBREMESA	Maçã, pêra e kiwi	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Sopa de legumes (curgete, batata, cenoura, cebola e couve flor)	
PRATO	Douradinhos com batata frita	
SALADA	Couve roxa, cenoura, alface e tomate	723
VEGETARIANA	Lasanha vegetariana (brócolos, cenoura, tomate e lentilhas)	
SOBREMESA	Pudim	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Creme de alho francês (alho francês, batata, curgete, nabo e cenoura)	
PRATO	Bife de peru com feijão preto e arroz branco	
SALADA	Legumes salteados (ervilhas, cenoura e feijão verde)	658
VEGETARIANA	Assado vegan (cenoura, batata, curgete e cogumelos)	
SOBREMESA	Melancia, 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 27/04/2026

A Diretora do AEPAN



# Almoço

18 a 22 de maio de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Cebola (cebola, curgete, alho francês e batata)	
PRATO	Pá de porco assada com arroz branco	
SALADA	Legumes salteados (repolho e cenoura)	686
VEGETARIANA	Legumes no forno (cenoura, repolho, curgete e tomate) com arroz branco	
SOBREMESA	Melão, banana e maçã	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Abóbora (abóbora, cenoura, cebola, repolho, feijão catarino e batata)	
PRATO	Tentáculos de pota com batata a murro e ovo	
SALADA	Alface, tomate e cebola	482
VEGETARIANA	Massa de legumes (beringela, tomate e pimento) com grão de bico no forno polvilhado com salsa	
SOBREMESA	Tangerina, banana e melancia	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (batata, cebola, feijão verde, curgete e nabo)	
PRATO	Almôndegas de frango com massa espiral e milho	
SALADA	Tomate, couve roxa e cenoura raspada	646
VEGETARIANA	Massa esparguete no forno com legumes (nabo, tomate, abóbora, cenoura e curgete)	
SOBREMESA	Pêra, maçã e laranja	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Grão de bico (grão de bico, batata, cenoura, alho francês e curgete)	
PRATO	Arroz de feijão vermelho com salmão grelhado	
SALADA	Pepino, tomate e cebola	829
VEGETARIANA	Feijão catarino estufado com tomate e legumes (pimento, couve lombarda) e arroz	
SOBREMESA	Clementina, banana, laranja	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Feijão verde (batata, feijão verde, cenoura, cebola e curgete)	
PRATO	Frango assado com batata assada	
SALADA	Legumes salteados (feijão verde, cenoura e ervilhas)	740
VEGETARIANA	Assado vegan (cenoura, batata, pimento, ervilhas e curgete)	
SOBREMESA	Maçã, laranja e melão	

#### 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 27/01/2026

A Diretora do AEPAN





# Almoço

25 a 29 de maio de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (batata, cenoura, curgete, nabo, repolho e alho francês)	
PRATO	Arroz de marisco	
SALADA	Alface, tomate e cebola	554
VEGETARIANA	Estufado de legumes (alho francês, feijão, curgete) com batatas aos cubos	
SOBREMESA	Melancia, laranja e maçã	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Feijão branco com couve coração (cenoura, batata, cebola, nabo e repolho)	
PRATO	Strogonoff de frango com massa esparguete	
SALADA	Couve roxa, milho e cenoura ralada	569
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, abóbora, brócolos, couve flor e pimento verde)	
SOBREMESA	Pêra, laranja e banana	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Brócolos (batata, brócolos, cenoura, alho francês e feijão catarino)	
PRATO	Lombos de pescada cozidos com batata, ovo e repolho	
SALADA	Legumes salteados (cenoura, couve flor e brócolos)	612
VEGETARIANA	Ratatouille de legumes (tomate, curgete, beringela, lentilhas, cenoura e cogumelos)	
SOBREMESA	Maçã, kiwi e laranja	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Feijão verde (batata, feijão verde, cenoura, alho francês e cebola)	
PRATO	Vitela assada com arroz branco	
SALADA	Alface, pepino e cebola	773
VEGETARIANA	Empadão de legumes (brócolos, cenoura, alho francês, ervilhas)	
SOBREMESA	Banana, laranja e pêra	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Couve branca (batata, curgete, abóbora e feijão catarino)	
PRATO	Massa espiral com atum, milho, ovo e delícias do mar	
SALADA	Alface, cenoura ralada e tomate	1088
VEGETARIANA	Cogumelos laminados (cogumelos, cenoura, curgete, coentros e salsa)	
SOBREMESA	Pêra, clementina e 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 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 27/04/2026

A Diretora do AEPAN