



Almoço

01 a 05 de junho de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (batata, cenoura, grão de bico e curgete)	
PRATO	Bifes de frango panados com arroz de feijão	
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 e batata assada	
SALADA	Legumes salteados (brócolos, repolho e couve flor)	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 à Bolonhesa	
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		
PRATO		
SALADA	FERIADO	
VEGETARIANA		
SOBREMESA		
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Espinafres (nabo, cenoura, feijão branco e curgete)	
PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá	
SALADA	Tomate, cenoura ralada e pepino	415
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino, cenoura e brócolos	
SOBREMESA	Melão, Pêra e tangerina	

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

19/05/2026

A Diretora do AEPAN

Yank Jones



Almoço

08 a 12 de junho de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Repolho (repolho, cenoura, nabo, batata e curgete)	
PRATO	Arroz de ervilhas com douradinhos no forno	
SALADA	Tomate, cenoura raspada e milho	709
VEGETARIANA	Massa de legumes (beringela, tomate e pimento) com grão no forno	
SOBREMESA	Laranja, maçã e melão	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Alho francês (alho francês, curgete, batata, cenoura e nabo)	
PRATO	Vitela assada com batata assada	
SALADA	Legumes salteados (couve flor, alho francês e cenoura)	581
VEGETARIANA	Feijão catarino estufado em tomate com legumes (pimento e couve lombarda) com esparguete	
SOBREMESA	Maçã, banana e laranja	
Quarta		VE [kcal]
SOPA		
PRATO		
SALADA	FERIADO	
VEGETARIANA		
SOBREMESA		
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Feijão verde (cenoura, batata, nabo, curgete e alho francês)	
PRATO	Bifes de peru grelhados com arroz de legumes	
SALADA	Alface, cebola e couve roxa	662
VEGETARIANA	Assado vegan (cenoura, batata, pimento, ervilhas e curgete)	
SOBREMESA	Pêssego, banana e maçã	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Brócolos (feijão branco, batata, cenoura, alho francês, nabo e brócolos)	
PRATO	Empadão de atum e ovo	
SALADA	Alface, tomate e pepino	921
VEGETARIANA	Cogumelos laminados à bolhão pato (cogumelos, cenoura, curgete, coentros, alho e salsa fresca)	
SOBREMESA	Melancia, laranja e maçã	

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 14/01/2026

A Diretora do AEPAN

Henke Jensen

**AEPAN****AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PROFESSOR ANTÓNIO NATIVIDADE**
mesão frio**REPÚBLICA PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE

Almoço

15 a 19 de junho de 2026

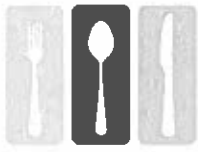
Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (batata, cenoura, grão de bico e curgete)	
PRATO	Rancho	
SALADA	Alface, tomate e cebola	656
VEGETARIANA	Esparguete de legumes (cenoura, abóbora, brócolos e milho) no forno	
SOBREMESA	Clementina, maçã e pêra	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Cebola (batata, cebola, curgete e alho francês)	
PRATO	Medalhões de pescada estufados com puré	
SALADA	Legumes salteados (brócolos, repolho e cenoura)	818
VEGETARIANA	Estufado de legumes (alho francês, feijão e curgete) com batatas aos cubos	
SOBREMESA	Salada de fruta	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Espinafres (nabo, cenoura, feijão branco e curgete)	
PRATO	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas	
SALADA	Cenoura ralada, tomate e milho	810
VEGETARIANA	Rancho à portuguesa vegan (massa, cebola, grão de bico e tomate)	
SOBREMESA	Banana, kiwi e maçã	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Juliana (alho francês, batata, nabo, ervilhas e repolho laminado)	
PRATO	Salmão grelhado com batata a murro e ovo	
SALADA	Cenoura ralada, couve roxa e milho	672
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino, cenoura e brócolos	
SOBREMESA	Melão, laranja e maçã	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Repolho (repolho, cenoura, nabo, batata e curgete)	
PRATO	Frango assado com arroz branco	
SALADA	Legumes salteados (repolho, cenoura e alho francês)	581
VEGETARIANA	Esparguete de legumes (cenoura, abóbora, brócolos e milho) no forno	
SOBREMESA	Melancia, pêra e tangerina	

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 25/05/2026

A Diretora do AEPAN



Almoço

22 a 26 de junho de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Repolho (cenoura, curgete, feijão branco e repolho)	
PRATO	Massa espiral com milho, atum, ovo, delícias do mar e cogumelos	
SALADA	Alface, pepino e cebola	415
VEGETARIANA	Seitan alentejano (seitan, cebola, alho, pimento, pickles e paprika)	
SOBREMESA	Pêra, clementina e banana	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Caldo verde (batata, cebola, alho francês, curgete e couve galega)	
PRATO	Pá de porco assada com arroz	
SALADA	Cenoura ralada, tomate e pepino	656
VEGETARIANA	Assado vegan (cenoura, batata, pimento vermelho, ervilhas, curgete e cogumelos)	
SOBREMESA	Maçã, laranja e pêra	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (feijão carolino, cenoura, repolho, curgete, alho francês e batata)	
PRATO	Batata a murro com bacalhau assado	
SALADA	Legumes salteados (feijão verde, cenoura e ervilhas)	714
VEGETARIANA	Empadão de legumes (brócolos, cenoura, alho francês e ervilhas)	
SOBREMESA	Laranja, pêra e maçã	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (batata, cenoura, curgete, alho francês e nabo)	
PRATO	Bifes de frango com cogumelos e massa esparguete	
SALADA	Alface, tomate e cebola	810
VEGETARIANA	Cogumelos laminados à bolhão pato (cogumelos, curgete, coentros, alho e salsa)	
SOBREMESA	Melancia, maçã e laranja	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Juliana (cenoura, curgete, ervilhas, feijão verde e batata)	
PRATO	Filetes de pescada com arroz de legumes	
SALADA	Couve roxa, cenoura ralada e milho	510
VEGETARIANA	Estufado de legumes (brócolos e repolho) com grão de bico	
SOBREMESA	Melão, pêra e tangerina	

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 25/05/2026

A Diretora do AEPAN

Marta Ferreira





Almoço

29 a 03 de julho de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Feijão verde (feijão verde, alho francês, curgete e batata)	
PRATO	Vitela estufada com ervilhas e puré	
SALADA	Alface, tomate e pepino	656
VEGETARIANA	Feijão catarino estufado em tomate com legumes (pimento e couve lombarda) com arroz	
SOBREMESA	Melão, pêra e laranja	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Creme de alho francês (alho francês, batata, curgete, nabo e cenoura)	
PRATO	Feijão frade com ovo, atum e arroz branco	
SALADA	Couve roxa, milho e cebola	783
VEGETARIANA	Assado vegan (cenoura, batata, pimento, ervilhas e curgete)	
SOBREMESA	Salada de fruta	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Couve branca (abóbora, cenoura, cebola, feijão branco e batata)	
PRATO	Massa com frango e grão de bico	
SALADA	Alface, cenoura ralada e couve roxa	644
VEGETARIANA	Lasanha de legumes (cenoura, repolho, milho, brócolos e curgete)	
SOBREMESA	Maça, banana e tangerina	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Espinafres (batata, nabo, cenoura, feijão branco e curgete)	
PRATO	Batata a murro com tentáculos de pota	
SALADA	Legumes salteados (repolho, alho francês e cenoura)	482
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino com cenoura e brócolos	
SOBREMESA	Maçã, pêra e kiwi	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Caldo verde (cebola, curgete, couve galega e batata)	
PRATO	Almôndegas de frango com massa espiral	
SALADA	Couve roxa, milho e cenoura ralada	646
VEGETARIANA	Estufado de legumes (alho francês, feijão, curgete) com batatas aos cubos	
SOBREMESA	Melancia, maçã 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 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 14/05/2026

A Diretora do AEPAN

[Assinatura]



PESSOAS
2030



Cofinanciado pela
União Europeia



WORLD
CONFEDERATION
OF ENVIRONMENTAL
TEACHERS



CLUBES
DE CIÊNCIA NA
ESCOLA
Eco Schools



PNC

