

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

Almoço

06 a 10 de julho de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Feijão verde (feijão verde, alho francês, curgete e batata)	
PRATO	Bifes de peru grelhados com arroz de cenoura	
SALADA	Alface, tomate e cebola	662
VEGETARIANA	Feijão catarino estufado em tomate com legumes, pimento e couve lombarda com arroz	
SOBREMESA	Melão, laranja e maçã	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Creme de alho francês (alho francês, batata, curgete, nabo e cenoura)	
PRATO	Salada russa com ovo e filetes de pescada panados	
SALADA	Pepino, tomate e cebola	646
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino com cenoura e brócolos	
SOBREMESA	Pêssego, laranja e maçã	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (batata, curgete, cenoura, cebola e nabo)	
PRATO	Almôndegas de frango com esparguete	
SALADA	Alface, couve roxa e cebola	704
VEGETARIANA	Cogumelos laminados à bolhão pato (cogumelos, curgete, coentros, alho e salsa)	
SOBREMESA	Salada de fruta	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Repolho (cenoura, curgete, feijão branco e repolho)	
PRATO	Arroz de marisco	
SALADA	Pepino, tomate e cenoura	554
VEGETARIANA	Massa de legumes (beringela, tomate e pimento) com grão de bico no forno	
SOBREMESA	Laranja, maçã e melão	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Brócolos (feijão branco, batata, cenoura, alho francês, nabo e brócolos)	
PRATO	Massa à Bolonhesa	
SALADA	Alface, couve roxa e cenoura ralada	810
VEGETARIANA	Estufado de legumes (alho francês, feijão e curgete) com batatas aos cubos	
SOBREMESA	Melancia, pêssego 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 29/06/2026

A Diretora do AEPAN

PESSOAS
2030

2030

Cofinanciado pela
União Europeia

6

TETO DE
COMPARAÇÃO
E OAVETCURSOS
CIENTIA VIVA
NA ESCOLA

Eco-Schools



PNC



UR



Educação e Inovação

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

Almoço

13 a 17 de julho de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Juliana (alho francês, batata, nabo, ervilhas e repolho laminado)	1138
PRATO	Batata frita com ovo e fêveras grelhadas	
SALADA	Alface, tomate e pepino	
VEGETARIANA	Rancho à portuguesa vegan (massa, cebola, grão de bico e tomate)	
SOBREMESA	Banana, kiwi e maçã	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Espinafres (nabo, cenoura, feijão branco e curgete)	825
PRATO	Feijão frade com arroz e bolinhos de bacalhau	
SALADA	Tomate, cenoura e cebola	
VEGETARIANA	Estufado de legumes (alho francês, tofu, feijão e curgete) com batata aos cubos	
SOBREMESA	Melão, laranja e maçã	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Repolho (repolho, cenoura, nabo, batata e curgete)	650
PRATO	Massa de frango com grão de bico	
SALADA	Pepino, couve roxa e cenoura	
VEGETARIANA	Massa com legumes (alho francês, feijão e curgete e milho) no forno	
SOBREMESA	Pudim de ovos	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Feijão verde (cenoura, batata, nabo, curgete e alho francês)	476
PRATO	Arroz de lulas	
SALADA	Alface, tomate e cenoura	
VEGETARIANA	Assado vegan (cenoura, batata, pimento, ervilhas e curgete)	
SOBREMESA	Maçã, melão e laranja	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (feijão branco, batata, cenoura, alho francês, nabo)	944
PRATO	Frango assado com batata assada	
SALADA	Alface, tomate e pepino	
VEGETARIANA	Lasanha de legumes (cenoura, repolho, milho, brócolos e curgete)	
SOBREMESA	Melancia, pêssigo 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 PortFIR), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
- Os valores apresentados são meramente indicativos.
- Legenda | VE - Valor energético (Kcal).

Deferido em 29/06/2026

A Diretora do AEPAN

PESSOAS
2030

2030

Cofinanciado 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

20 a 24 de julho de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (batata, cenoura, nabo, curgete e alho francês)	550
PRATO	Massa espiral com atum, ovo, milho e delícias do mar	
SALADA	Alface, tomate e cebola	
VEGETARIANA	Massa de legumes (beringela, tomate e pimento) com grão de bico no forno	
SOBREMESA	Maçã, pêssago e kiwi	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Creme de alho francês (alho francês, curgete, nabo e cenoura)	677
PRATO	Perú assado com arroz	
SALADA	Legumes salteados (feijão verde, cenoura e ervilhas)	
VEGETARIANA	Assado vegan (cenoura, batata, pimento vermelho, ervilhas, curgete e cogumelos)	
SOBREMESA	Salada de fruta	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Repolho (cenoura, feijão branco, batata e repolho)	655
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas	
SALADA	Tomate, pepino e couve roxa	
VEGETARIANA	Seitan alentejano (seitan, cebola, alho, pimento, pickles e paprika)	
SOBREMESA	Melancia, maçã e laranja	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Juliana (cenoura, curgete, ervilhas, feijão verde e batata)	460
PRATO	Jardineira	
SALADA	Alface, tomate e cebola	
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino, cenoura e brócolos	
SOBREMESA	Melão, maçã e pêssago	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Espinafres (nabo, cenoura, feijão branco e curgete)	898
PRATO	Bacalhau à Brás	
SALADA	Pepino, cenoura ralada e couve roxa	
VEGETARIANA	Cogumelos laminados à bolhão pato (cogumelos, curgete, coentros, alho e salsa)	
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 29/06/2026

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

27 a 31 de julho de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (batata, cenoura, curgete, alho francês e nabo)	
PRATO	Vitela estufada com ervilhas e arroz	
SALADA	Cenoura ralada, milho e alface	816
VEGETARIANA	Estufado de legumes (brócolos e repolho) com grão de bico	
SOBREMESA	Melão, pêssago e maçã	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (feijão carolino, cenoura, repolho, curgete, alho francês e batata)	
PRATO	Tentáculos de pota com batata a murro	
SALADA	Legumes salteados (brócolos e couve flor)	624
VEGETARIANA	Assado vegan (cenoura, batata, pimento vermelho, ervilhas, curgete e cogumelos)	
SOBREMESA	Maçã, laranja e banana	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Juliana (cenoura, curgete, ervilhas, feijão verde e batata)	
PRATO	Arroz de feijão vermelho e bifes de peru panados	
SALADA	Alface, tomate e pepino	748
VEGETARIANA	Empadão de legumes (brócolos, cenoura, alho francês e ervilhas)	
SOBREMESA	Melancia, maçã e kiwi	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Creme de alho francês (alho francês, curgete, nabo e cenoura)	
PRATO	Feijoada de lulas	
SALADA	Pepino, tomate e milho	920
VEGETARIANA	Massa de legumes (beringela, tomate e pimento) com grão de bico no forno	
SOBREMESA	Melão, pêssago e maçã	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Feijão verde (feijão verde, alho francês, curgete e batata)	
PRATO	Strogonoff de frango com massa esparguete	
SALADA	Alface, tomate e pepino	662
VEGETARIANA	Lasanha de legumes (cenoura, repolho, milho e brócolos)	
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 PortFIR), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
- Os valores apresentados são meramente indicativos.
- Legenda | VE - Valor energético (Kcal).

Deferido em 29/06/2026

A Diretora do AEPAN

PESSOAS
2030

2030

Financiado pela
União EuropeiaSELO DE
COMUNIDADE
EQAVE 1CLUBES
CIÊNCIA VIVA
NA ESCOLAPNC
Eco-School