



AEPAN

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

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

15 a 18 de setembro de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA		
PRATO		
SALADA		
VEGETARIANA		
SOBREMESA		
Terça		VE [kcal]
SOPA	Grão-de-bico (grão-de-bico, batata, cenoura, alho-francês e curgete)	
PRATO	Arroz de feijão-vermelho com filetes de pescada	
SALADA	Pepino, tomate e cebola	639
VEGETARIANA	Feijão catarino estufado com tomate e legumes (pimento e couve lombarda) e arroz	
SOBREMESA	Mousse de chocolate	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Couve branca (abóbora, cenoura, cebola, feijão-branco e batata)	
PRATO	Pá de porco assada com batata assada	
SALADA	Legumes salteados (repolho, cenoura e alho-francês)	713
VEGETARIANA	Legumes no forno (cenoura, repolho, curgete, tomate e cogumelos) com tofu e puré	
SOBREMESA	Pêra, laranja e kiwi	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Feijão-verde (feijão-verde, alho-francês, cenoura, curgete e batata)	
PRATO	Feijão frade com ovo, atum e arroz branco	
SALADA	Alface, couve-roxa e cenoura ralada	968
VEGETARIANA	Assado vegan (cenoura, batata, pimento, feijão-branco, curgete, tofu e cogumelos)	
SOBREMESA	Melancia, maçã e laranja	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (batata, cenoura, cebola, feijão-verde, curgete e nabo)	
PRATO	Almôndegas de frango com massa esparguete	
SALADA	Legumes salteados (feijão verde e cenoura)	60
VEGETARIANA	Gratinado de legumes com seitan (ervilhas, brócolos, couve-flor) e arroz	
SOBREMESA	Melão, pêra 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 29/08/2026

A Diretora do AEPAN

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

Almoço

21 a 25 de setembro de 2026**Segunda****VE**
[kcal]

SOPA	Creme de legumes (abóbora, cenoura, curgete, nabo, repolho e alho-francês)	
PRATO	Empadão de atum	
SALADA	Alface, tomate e cenoura	646
VEGETARIANA	Estufado de legumes (alho-francês, feijão e curgete) com batata aos cubos	
SOBREMESA	Laranja, melão e maçã	

Terça**VE**
[kcal]

SOPA	Feijão-branco com couve (cenoura, batata, cebola, nabo e repolho)	
PRATO	Arroz de feijão-vermelho com panados	
SALADA	Legumes salteados (couve-flor, brócolos e cenoura)	612
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, abóbora, grão-de-bico, brócolos, couve-flor e pimento)	
SOBREMESA	Maçã, kiwi e laranja	

Quarta**VE**
[kcal]

SOPA	Brócolos (batata, brócolos, cenoura, alho-francês e feijão-catarino)	
PRATO	Abrótea cozida com batata e ovo	
SALADA	Repolho cozido e cenoura	431
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino, cenoura e brócolos	
SOBREMESA	Gelatina	

Quinta**VE**
[kcal]

SOPA	Feijão-verde (batata, feijão-verde, cenoura, alho-francês e cebola)	
PRATO	Strogonoff de frango com massa esparguete	
SALADA	Couve-roxa, alface e cenoura ralada	702
VEGETARIANA	Cogumelos laminados (cogumelos, ervilhas, cenoura, curgete, coentros e salsa)	
SOBREMESA	Banana, laranja e pêra	

Sexta**VE**
[kcal]

SOPA	Couve branca (batata, curgete, abóbora e feijão-catarino)	
PRATO	Arroz de marisco	
SALADA	Tomate, pepino e milho	477
VEGETARIANA	Empadão de legumes (brócolos, cenoura, alho-francês e ervilhas)	
SOBREMESA	Melancia, maçã 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 28/08/2026

A Diretora do AEPAN

PESSOAS
2030

2030

Colaborado pela
União EuropeiaSELO DE
EXCELÊNCIA
NA ESCOLACINCO
CINCO
NA ESCOLA

Eco-Schools

PNC

Educação para o Desenvolvimento



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

Almoço

28 a 02 de outubro de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (batata, cenoura, grão-de-bico e curgete)	378
PRATO	Medalhões de pescada estufados com puré	
SALADA	Alface, tomate e cebola	
VEGETARIANA	Esparguete de legumes (cenoura, abóbora, brócolos e milho) com grão-de-bico no forno	
SOBREMESA	Maçã, laranja e banana	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Cebola (batata, cebola, curgete e alho francês)	510
PRATO	Rancho	
SALADA	Alface, couve-roxa e cenoura ralada	
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)	774
PRATO	Salmão grelhado com batata a murro e ovo	
SALADA	Cenoura ralada, tomate e milho	
VEGETARIANA	Rancho à portuguesa vegan (massa, cebola, tofu, grão-de-bico e tomate)	
SOBREMESA	Banana, kiwi e maçã	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Juliana (alho-francês, batata, nabo, ervilhas e repolho laminado)	1020
PRATO	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas	
SALADA	Alface, cebola e tomate	
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino, cenoura e brócolos	
SOBREMESA	Melão, maçã e pêra	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Repolho (repolho, cenoura, nabo, batata e curgete)	454
PRATO	Tentáculos de pota com batata cozida e ovo	
SALADA	Legumes salteados (brócolos, repolho e cenoura)	
VEGETARIANA	Esparguete de legumes (cenoura, batata, abóbora, ervilhas, brócolos e milho) no forno	
SOBREMESA	Maçã assada	

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 28/08/2026

A Diretora do AEPAN

PESSOAS
2030

2030

Financiado pela
União EuropeiaMILÍO DE
CONFORMIDADE
EQVETCURSOS
CIÊNCIA VIVA
NA ESCOLAPNC
EscolasUNIVERSIDADE
DE LISBOA