

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

Almoço

05 a 09 de outubro de 2026**Segunda****VE**
[kcal]**SOPA****PRATO****SALADA****VEGETARIANA****SOBREMESA****FERIADO****Terça****VE**
[kcal]**SOPA****PRATO****SALADA****VEGETARIANA****SOBREMESA**

Caldo verde (batata, cebola, alho-francês, curgete e couve galega)

Massa Espiral com milho, atum, ovo, delícias do mar e cogumelos

Alface, cebola e tomate

Seitan alentejano (seitan, cebola, alho, pimento, pickles e paprica)

Pêra, maçã e laranja

630**Quarta****VE**
[kcal]**SOPA****PRATO****SALADA****VEGETARIANA****SOBREMESA**

Creme de legumes (feijão catarino, cenoura, repolho, curgete, alho-francês e batata)

Pá de porco assada com arroz

Legumes salteados (repolho, cenoura e alho-francês)

Assado vegan (cenoura, batata, pimento vermelho, ervilhas, curgete e cogumelos)

Pudim

671**Quinta****VE**
[kcal]**SOPA****PRATO****SALADA****VEGETARIANA****SOBREMESA**

Creme de cenoura (batata, cenoura, curgete, alho-francês e nabo)

Batata a murro com bacalhau assado

Legumes salteados (brócolos, couve flor e cenoura)

Empadão de legumes (brócolos, cenoura, alho-francês e ervilhas)

Banana, maçã e pêra

642**Sexta****VE**
[kcal]**SOPA****PRATO****SALADA****VEGETARIANA****SOBREMESA**

Juliana (cenoura, curgete, ervilhas, feijão verde e batata)

Bifes de frango grelhados com arroz de feijão

Couve-roxa, cenoura ralada e alface

Estufado de legumes (alho-francês, feijão, curgete e cenoura) com batatas aos cubos

Maçã, laranja e pêra

454**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 30/09/2026

A Diretora do AEPAN

PESSOAS
7030

2030

Cofinanciado pela
União EuropeiaMÉTODO
DE AVALIAÇÃO
TGA/VEICLUBES
CÍNICOS YVA
NA ESCOLA

Eco Schools

PNC

3.º





Almoço

12 a 16 de outubro de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (batata, curgete, cenoura e nabo)	
PRATO	Lombinhos de pescada estufados com puré	
SALADA	Legumes salteados (feijão-verde, cenoura raspada e brócolos)	792
VEGETARIANA	Pataniscas de legumes (alho-francês, farinha de trigo, alface, salsa, feijão e cogumelos)	
SOBREMESA	Banana, maçã e laranja	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Espinafres (espinafres, batata, nabo, curgete e cenoura)	
PRATO	Massa à Bolonhesa	
SALADA	Tomate, cebola e cenoura	828
VEGETARIANA	Rancho à portuguesa vegan (massa, cebola, tofu, grão-de-bico e tomate)	
SOBREMESA	Gelatina	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Caldo verde (batata, cebola, alho-francês, curgete e nabo)	
PRATO	Salmão grelhado com batata a murro	
SALADA	Alface, tomate e cebola	442
VEGETARIANA	Almôndegas de ervilhas com molho de soja e esparguete (ervilhas, cenoura, alho-francês, sementes de sésamo e coentros)	
SOBREMESA	Maçã assada	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Repolho (repolho, curgete, cenoura, feijão-branco, batata e nabo)	
PRATO	Perú assado com arroz branco	
SALADA	Tomate, milho e alface	520
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, curgete, feijão-verde e tomate)	
SOBREMESA	Pêra, maçã e kiwi	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Legumes (cenoura, alho-francês, feijão-verde, curgete, batata e nabo)	
PRATO	Peixe vermelho assado com batata assada	
SALADA	Legumes salteados (repolho, cenoura e alho-francês)	598
VEGETARIANA	Massa à bolonhesa vegan (massa, tomate, cebola, alho-francês e tofu)	
SOBREMESA	Banana, 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 30/09/2026

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

19 a 23 de outubro de 2026**Segunda****VE**
[kcal]

SOPA	Feijão-verde (batata, cebola, feijão-verde, alho-francês e curgete)
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de cenoura
SALADA	Legumes salteados (repolho e cenoura raspada)
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, repolho, alho-francês, ervilhas e milho)
SOBREMESA	Maçã, laranja e pêra

524**Terça****VE**
[kcal]

SOPA	Creme de legumes (repolho, batata, curgete, nabo, alho-francês e cenoura)
PRATO	Massa esparguete com bife de peru, molho bechamel e cogumelos
SALADA	Alface, milho e couve-roxa
VEGETARIANA	Estufado de legumes (alho-francês, feijão e curgete) com batatas aos cubos
SOBREMESA	Mousse de chocolate

885**Quarta****VE**
[kcal]

SOPA	Repolho (batata, curgete, alho-francês, feijão-atarino, cenoura e nabo)
PRATO	Feijoada de lulas
SALADA	Tomate, cebola e cenoura
VEGETARIANA	Feijão com legumes e tofu (cenoura, cogumelos, curgete, ervilhas e repolho)
SOBREMESA	Banana, kiwi e maçã

710**Quinta****VE**
[kcal]

SOPA	Juliana (alho-francês, batata, nabo, ervilhas e repolho laminado)
PRATO	Vitela assada com arroz
SALADA	Legumes salteados (couve-flor e brócolos)
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino, cenoura e brócolos
SOBREMESA	Pêra, maçã e laranja

890**Sexta****VE**
[kcal]

SOPA	Alho-francês (batata, cenoura, alho-francês, curgete e nabo)
PRATO	Bacalhau à Brás
SALADA	Alface, tomate e cebola
VEGETARIANA	Esparguete de legumes (cenoura, batata, abóbora, ervilhas, brócolos e milho) no forno
SOBREMESA	Banana, maçã e kiwi

600**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 30/09/2026

A Diretora do AEPAN

PESSOAS
2030

2030

Financiado pela
União EuropeiaMUTUAL
COOPERATIVA DE
EGUÁRCURSOS
CIÊNCIA VIVA
NA ESCOLA

PNC



UNIVERSIDADE





Almoço

26 a 30 de outubro de 2026

Segunda

VE
[kcal]

SOPA	Creme de cenoura (batata, cenoura, grão-de-bico e curgete)	
PRATO	Arroz de tamboril	
SALADA	Cenoura raspada, couve-roxa e cebola	820
VEGETARIANA	Pataniscas de alho-francês (farinha de trigo, alface, salsa, alho-francês, cogumelos e brócolos)	
SOBREMESA	Maçã, laranja e pêra	

Terça

VE
[kcal]

SOPA	Cebola (batata, cebola, curgete e alho francês)	
PRATO	Frango assado com batata assada	
SALADA	Legumes salteados (repolho, cenoura e alho-francês)	920
VEGETARIANA	Grão-de-bico no forno com legumes (cenoura, tomate e pimento)	
SOBREMESA	Salada de fruta	

Quarta

VE
[kcal]

SOPA	Espinafres (nabo, cenoura, feijão-branco e curgete)	
PRATO	Empadão de atum	
SALADA	Legumes salteados (brócolos, repolho e cenoura)	549
VEGETARIANA	Rancho à portuguesa vegan (massa, cebola, feijão-vermelho e tomate)	
SOBREMESA	Banana, kiwi e maçã	

Quinta

VE
[kcal]

SOPA	Juliana (alho-francês, batata, nabo, ervilhas e repolho laminado)	
PRATO	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas	
SALADA	Alface, cebola e tomate	620
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)	
PRATO	Salada russa com ovo e atum	
SALADA	Alface, tomate e milho	700
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 30/09/2026

A Diretora do AEPAN

[Assinatura]