Almoço

26 a 30 de outubro de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Repolho (batata, cenoura, feijão-branco, curgete e nabo)	
PRATO	Bife de perú com cogumelos e massa esparguete	
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	Feijão-frade com atum, ovo e arroz	
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	Frango assado com batata assada	
SALADA	Legumes salteados (brócolos, repolho e cenoura)	549
VEGETARIANA	Rancho à portuguesa vegan (massa, cebola, feijão-vermelho e tomate)	
SOBREMESA	Maçã assada	

Quinta		VE [kcal]
SOPA	Juliana (alho-francês, batata, nabo, ervilhas e repolho laminado)	
PRATO	Arroz de tamboril	
SALADA	Alface, cebola e tomate	620
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino, cenoura e brócolos	
SOBREMESA	Banana, maçã e pêra	

Sexta		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (batata, curgete, nabo, cebola, cenoura e abóbora)	
PRATO	Almôndegas com puré	
SALADA	Alface, tomate e milho	700
VEGETARIANA	Esparguete de legumes (cenoura,batata, abóbora,ervilhas, brócolos e milho) no forno	
SOBREMESA	Gelatina de morango	

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 13 / 10 / 2026 A Diretora do AEPAN