Almoço

02 a 06 de novembro de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Alho-francês (batata, cenoura, curgete, alho-francês, nabo e abóbora)	
PRATO	Lasanha	
SALADA	Alface, tomate e cebola	686
VEGETARIANA	Jardineira vegan (cenoura, ervilhas, tomate e batata)	
SOBREMESA	Banana, maçã e pêra	

Terça		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (repolho, cenoura, cebola, nabo, batata e feijão)	
PRATO	Lombinhos de pescada estufados com batata cozida	
SALADA	Legumes salteados (repolho e cenoura raspada)	552
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, feijão, tomate, batata e beringela)	
SOBREMESA	Pêra, laranja e kiwi	

Quarta		VE [kcal]
SOPA	Feijão-verde (curgete, alho-francês, batata, nabo, feijão-verde e cenoura)	
PRATO	Bifes de perú grelhados com arroz de feijão	
SALADA	Couve-roxa, cebola e tomate	559
VEGETARIANA	Empadão de legumes (brócolos, cenoura, cogumelos, alho-francês e ervilhas)	
SOBREMESA	Banana, kiwi e maçã	

Quinta		VE [kcal]
SOPA	Juliana (cenoura, curgete, ervilhas, nabo e batata)	
PRATO	Empadão de atum	
SALADA	Couve-roxa, cenoura ralada e alface	612
VEGETARIANA	Massa de legumes (beringela, tomate e pimento) com grão-de-bico no forno	
SOBREMESA	Maçã, kiwi e laranja	

Sexta		VE [kcal]
SOPA	Caldo verde (batata, alho-francês, nabo e curgete)	
PRATO	Hambúrguer grelhado com ovo e batata frita	
SALADA	Legumes salteados (brócolos, cenoura e alho-francês)	956
VEGETARIANA	Estufado de legumes (alho-francês, feijão, curgete e cenoura) com batatas aos cubos	
SOBREMESA	Banana, laranja e pêra	

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 26 / 10 / 2026 A Diretora do AEPAN

Almoço

09 a 13 de novembro de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Cebola (cebola, curgete, alho-francês, nabo e batata)	
PRATO	Medalhões de pescada no forno gratinados com puré	
SALADA	Legumes salteados (feijão-verde, ervilhas e cenoura raspada)	555
VEGETARIANA	Legumes no forno (cenoura, repolho, curgete, feijão, tomate e alho-francês) com arroz branco	
SOBREMESA	Banana, maçã e laranja	

Terça		VE [kcal]
SOPA	Espinafres (espinafres, batata, nabo, curgete, abóbora e cenoura)	
PRATO	Vitela assada com arroz branco	
SALADA	Couve-roxa, cenoura ralada e alface	693
VEGETARIANA	Rancho à portuguesa vegan (massa, cebola, alho-francês e tomate)	
SOBREMESA	Clementina, maçã e pêra	

Quarta		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (batata, cenoura, alho-francês, curgete, feijão e nabo)	
PRATO	Salmão grelhado com batata cozida e ovo	
SALADA	Legumes salteados (feijão verde, cenoura raspada e brócolos)	766
VEGETARIANA	Almôndegas de ervilhas com molho de soja e esparguete (ervilhas, cenoura, alho-francês, sementes de sésamo e coentros)	
SOBREMESA	Maçã, banana e pêra	

Quinta		VE [kcal]
SOPA	Repolho (repolho, curgete, cenoura, feijão-branco, batata e nabo)	
PRATO	Massa de frango com grão-de-bico	
SALADA	Alface, tomate e cebola	585
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, abóbora, cogumelos, curgete, feijão-verde e tomate)	
SOBREMESA	Maçã assada	

Sexta		VE [kcal]
SOPA	Legumes (cenoura, alho-francês, feijão-verde, curgete, batata e nabo)	
PRATO	Arroz de marisco	
SALADA	Alface, tomate e cebola	643
VEGETARIANA	Massa de legumes (beringela, tomate e pimento) com grão-de-bico no forno	
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).

Almoço

16 a 20 de novembro de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Alho-francês (batata, cenoura, curgete, alho-francês, nabo e abóbora)	
PRATO	Almôndegas de frango com massa esparguete	
SALADA	Milho, alface e cebola	1148
VEGETARIANA	Massa à bolonhesa vegan (tomate, cebola, alho-francês)	
SOBREMESA	Maçã, kiwi e banana	

Terça		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (batata, cenoura, ervilhas, alho-francês, nabo e curgete)	
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e ervilhas	
SALADA	Legumes salteados (repolho, alho-francês e cenoura)	507
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão-catarino com cenoura e brócolos	
SOBREMESA	Pêra, laranja e clementina	

Quarta		VE [kcal]
SOPA	Repolho (batata, curgete, alho-francês, feijão-catarino, cenoura e nabo)	
PRATO	Frango assado com batata assada	
SALADA	Legumes salteados (feijão-verde, cenoura e ervilhas)	840
VEGETARIANA	Feijão com legumes e tofu (cenoura, cogumelos, curgete, ervilhas e repolho)	
SOBREMESA	Leite creme	

Quinta		VE [kcal]
SOPA	Juliana (alho-francês, batata, nabo, ervilhas e repolho laminado)	
PRATO	Massa com atum, milho, ovo, cogumelos e delícias do mar	
SALADA	Alface, tomate e cebola	772
VEGETARIANA	Pataniscas de legumes (alho-francês, farinha de trigo, alface, salsa, feijão e cogumelos)	
SOBREMESA	Pêra, maçã e laranja	

Sexta		VE [kcal]
SOPA	Espinafres (batata, nabo, cenoura, curgete, abóbora e espinafres)	
PRATO	Feijoada com arroz branco	
SALADA	Alface, cebola e cenoura raspada	642
VEGETARIANA	Esparguete de legumes (cenoura,batata, abóbora,ervilhas, brócolos e milho) no forno	
SOBREMESA	Banana, 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 26/10/2026 A Diretora do AEPAN

Almoço

23 a 27 de novembro de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (batata, cenoura, grão-de-bico e curgete)	
PRATO	Feijão-frade com ovo, atum e arroz	
SALADA	Cenoura raspada, couve-roxa e cebola	875
VEGETARIANA	Pataniscas de alho-francês (farinha de trigo, alface, salsa, milho, ervilhas, alho-francês, cogumelos e brócolos)	
SOBREMESA	Maçã, laranja e pêra	

Terça		VE [kcal]
SOPA	Cebola (batata, cebola, curgete e alho francês)	
PRATO	Perú assado com arroz	
SALADA	Legumes salteados (repolho, cenoura e alho-francês)	711
VEGETARIANA	Grão-de-bico no forno com legumes (cenoura, tomate e pimento)	
SOBREMESA	Clementina, maçã e pêra	

Quarta		VE [kcal]
SOPA	Espinafres (nabo, cenoura, feijão-branco e curgete)	
PRATO	Bacalhau à Brás	
SALADA	Legumes salteados (brócolos, repolho e cenoura)	643
VEGETARIANA	Seitan alentejano (seitan, cebola, alho, pimento, pickles e paprica)	
SOBREMESA	Banana, kiwi e maçã	

Quinta		VE [kcal]
SOPA	Juliana (alho-francês, batata, nabo, ervilhas e repolho laminado)	
PRATO	Massa à bolonhesa	
SALADA	Alface, tomate e milho	790
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino, cenoura e brócolos	
SOBREMESA	Banana, maçã e pêra	

Sexta		VE [kcal]
SOPA	Repolho (repolho, cenoura, nabo, batata e curgete)	
PRATO	Tentáculos de pota com batata a murro	
SALADA	Alface, tomate e milho	597
VEGETARIANA	Esparguete de legumes (cenoura,batata, abóbora,ervilhas, brócolos e milho) no forno	
SOBREMESA	Laranja, kiwi 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 26/10/26 A Diretora do AEPAN

Almoço

30 a 04 de dezembro de 2026

Segunda		VE [kcal]
SOPA		
PRATO		
SALADA	FERIADO	
VEGETARIANA		
SOBREMESA		

Terça		VE [kcal]
SOPA		
PRATO		
SALADA	FERIADO	
VEGETARIANA		
SOBREMESA		

Quarta		VE [kcal]
SOPA	Espinafres (nabo, cenoura, feijão-branco e curgete)	
PRATO	Bifes de frango grelhados com arroz e feijão preto	
SALADA	Legumes salteados (brócolos, repolho e cenoura)	872
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	Salada russa com ovo e filetes de pescada	
SALADA	Alface, cebola e tomate	607
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino, cenoura e brócolos	
SOBREMESA	Laranja, maçã e pêra	

Sexta		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (batata, cenoura, abóbora, alho-francês e curgete)	
PRATO	Arroz de pato	
SALADA	Alface, tomate e milho	654
VEGETARIANA	Esparguete de legumes (cenoura,batata, abóbora,ervilhas, brócolos e milho) no forno	
SOBREMESA	Banana, kiwi e pêra	

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 26 / 10 / 2026 A Diretora do AEPAN