



Almoço

01 a 05 de abril de 2024

SegundaVE
[kcal]

SOPA

PRATO

SALADA

VEGETARIANA

SOBREMESA

Tolerância de Ponto

TerçaVE
[kcal]

SOPA

PRATO

SALADA

VEGETARIANA

SOBREMESA

Cebola

Medalhões de pescada com batata cozida e ovo cozido

Tomate e Cenoura

Arroz de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, tomate, batata e beringela)

Clementina

581

QuartaVE
[kcal]

SOPA

PRATO

SALADA

VEGETARIANA

SOBREMESA

Repolho (repolho, cenoura, nabo e curgete)

Frango assado no forno com arroz branco

Tomate

Massa a bolonhesa vegan (massa, tomate, cebola, alho francês, tofu)

Kiwi

595

QuintaVE
[kcal]

SOPA

PRATO

SALADA

VEGETARIANA

SOBREMESA

Cebola (cebola, curgete, alho francês)

Massa espiral com milho e atum

Tomate

Ratatouille de legumes (tomate, curgete, beringela e lentilhas, seitan, cenoura e cogumelos)

Laranja

848

SextaVE
[kcal]

SOPA

PRATO

SALADA

VEGETARIANA

SOBREMESA

Abóbora (abóbora, curgete, alho francês)

Massa vitela com feijão manteiga

Alface

Jardineira vegan (cenoura, ervilhas, tomate, tofu e batatas)

Pêra

751

NOTAS INFORMATIVAS

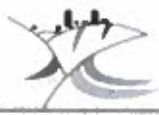
- Ementas elaboradas de acordo com o Despacho N.º 8127/2021, de 17 de agosto; Circular n.º 3097/DEF/2018 e pela Lei n.º 11/2017 de 17 de abril.
- A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- Por motivos imprevistos, as 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

26/03/24

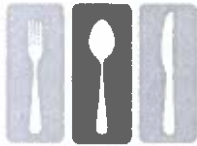
A Diretora do AEPAN





AEPAN

EMENTA I PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

08 a 12 de abril de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Espinafres (espinafres, nabo e curgete)	
PRATO	Rancho	
SALADA	Cenoura	440
VEGETARIANA	Rancho a Portuguesa vegan (massa, cebola, tofu, grão-de-bico e tomate)	
SOBREMESA	Gelatina de origem vegetal	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Caldo verde (couve galega, alho francês e nabo)	
PRATO	Arroz de feijão com pataniscas de bacalhau	
SALADA	Alface	931
VEGETARIANA	Pataniscas de legumes (alho francês, farinha de trigo, alface, salsa fresca, feijão e cogumelos)	
SOBREMESA	Laranja	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Repolho (repolho, curgete e cenoura)	
PRATO	Vitela assada com batata assada	
SALADA	Alface e cebola	548
VEGETARIANA	Almôndegas de ervilhas com molho de soja e esparguete (ervilhas, alho francês, cenoura, sementes de sésamo, coentros e esparguete)	
SOBREMESA	Pêra	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Legumes (cenoura, alho francês e curgete)	
PRATO	Arroz de legumes com solha grelhada	
SALADA	Alface e Tomate	440
VEGETARIANA	Arroz de legumes e seitan (cenoura, curgete, seitan e tomate)	
SOBREMESA	Kiwi	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Juliana (alho francês e repolho laminado)	
PRATO	Jardineira de vitela	
SALADA	Tomate	975
VEGETARIANA	Massa grão-de-bico e brócolos (massa fusili, grão-de-bico, alho francês e brócolos)	
SOBREMESA	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 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

26/03/24

A Diretora do AEPAN

Alcino Pereira

69 PESSOAS

2030

Financiado pela
União Europeia

Tel.: +351 254892345

ae.mesaofrio@aepan.pt<http://escolas.uevora.pt/mesaofrioedu/>Largo da Independência
5040 - 352 Mesão Frio



Almoço

15 a 19 de abril de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de Cenoura	
PRATO	Bifinhos de peru grelhados com arroz branco	
SALADA	Tomate e Alface	554
VEGETARIANA	Esparguete de legumes (cenoura, abóbora, brócolos, esparguete e tofu)	
SOBREMESA	Kiwi	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Repolho	
PRATO	Massa espiral de atum, ovo, cenoura e milho gratinado e queijo	
SALADA		634
VEGETARIANA	Massa espiral gratinada com legumes (cenoura, cogumelos curgete, ervilhas e tofu)	
SOBREMESA	Clementina	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (curgete, cenoura, ervilhas, feijão e repolho)	
PRATO	Pá de porco assado com arroz branco	
SALADA	Tomate e Alface	988
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, ervilha, milho, coube branca, espinafres e beringela)	
SOBREMESA	Maçã	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Juliana	
PRATO	Peixe vermelho com batata assada	
SALADA	Alface e Cenoura	466
VEGETARIANA	Grão-de-bico no forno com legumes (cenoura, tomate, cenoura e pimento vermelho)	
SOBREMESA	Pêra	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Couve Branca	
PRATO	Massa a bolonhesa	
SALADA	Alface e Tomate	660
VEGETARIANA	Lasanha de legumes (cenoura, repolho, milho, brócolos e curgete)	
SOBREMESA	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 26/03/24

A Diretora do AEPAN _____



AEPAN

EMENTA I PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

22 a 26 de abril de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes	
PRATO	Vitela estufada com puré	
SALADA	Alface e Tomate	637
VEGETARIANA	Legumes no forno com tofu (cenoura, repolho, curgete, tomate, cogumelos, tofu, com arroz branco)	
SOBREMESA	Leite-creme	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Feijão-verde	
PRATO	Peixe frito com batata frita	
SALADA	Alface	778
VEGETARIANA	Arroz de legumes com seitan (cenoura, repolho, curgete, ervilhas e seitan)	
SOBREMESA	Mousse Chocolate	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Caldo Verde	
PRATO	Vitela assada com batata e arroz	
SALADA	Tomate e alface	754
VEGETARIANA	Empadão de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, tomate, batata e beringela)	
SOBREMESA	Pudim	
Quinta		VE [kcal]
SOPA		
PRATO		
SALADA		
VEGETARIANA		
SOBREMESA		
Feriado		
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Legumes	
PRATO	Bifinhos de frango com cogumelos e esparguete	
SALADA	Alface	419
VEGETARIANA	Massa de legumes (beringela, tomate, pimento, grão-de-bico) no forno polvilhado com salsa	
SOBREMESA	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 26/03/24

A Diretora do AEPAN

Aldina Pereira



Almoço

29 a 03 de maio de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Sopa de Repolho	
PRATO	Vitela estufada com ervilhas e arroz branco	
SALADA	Alface	972
VEGETARIANA	Esparguete no forno (nabo, tomate, abóbora, cenoura, curgete, alho francês e seitan)	
SOBREMESA	Laranja	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Legumes	
PRATO	Bacalhau a meia desfeita	
SALADA	Alface e cebola	504
VEGETARIANA	Empadão vegetariano (cenoura, batata, repolho, feijão e tofu)	
SOBREMESA	Gelatina	
Quarta		VE [kcal]
SOPA		
PRATO		
SALADA		
VEGETARIANA		
SOBREMESA		
Feriado		
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes	
PRATO	Salada russa com filetes de pescada	
SALADA	Alface e tomate	455
VEGETARIANA	Feijão catarino estufado em tomate com legumes (pimento, repolho) e esparguete	
SOBREMESA	Pêra	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Cenoura	
PRATO	Peru assado com arroz branco	
SALADA	Alface e cenoura ralada	435
VEGETARIANA	Jardineira de legumes (ervilhas frescas, batata, cenoura, nabo, feijão-verde, cebola, beringela e grão-de-bico)	
SOBREMESA	Clementina	

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

26/03/24

A Diretora do AEPAN