



# Almoço

## 06 a 10 de maio de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (alho francês, cenoura, abóbora e cebola)	
PRATO	Massa á Lavrador	
SALADA	Tomate e cenoura ralada	362
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno	
SOBREMESA	Pêra	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Feijão Branco com couve coração (cenoura, cebola, nabo e repolho)	
PRATO	Arroz de cenoura com douradinhos	
SALADA	Alface	609
VEGETARIANA	Estufado de legumes (alho-francês, feijão e curgete) com batata ao cubo	
SOBREMESA	Maçã	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Alho-francês (repolho, cenoura, abóbora e cebola)	
PRATO	Coelho estufado com puré	
SALADA	Cenoura raspada e alface	871
VEGETARIANA	Empadão de legumes (brócolos, cenoura, alho-francês e ervilhas congeladas)	
SOBREMESA	Gelatina	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Espinafres (nabo, cenoura e curgete)	
PRATO	Arroz de legumes com maruca grelhada	
SALADA	Tomate	466
VEGETARIANA	Estufado com legumes (brócolos, repolho) com grão-de-bico	
SOBREMESA	Laranja	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Couve branca (curgete, abóbora e feijão)	
PRATO	Frango assado com batatas assadas	
SALADA	Brócolos e couve-flor salteados	683
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino, cenoura e brócolos	
SOBREMESA	Gelatina	

### 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 26/04/2024P' A Diretora do AEPAN Marta Tenes



# Almoço

## 13 a 17 de maio de 2024

Segunda		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Creme de cenoura (alho francês, abóbora e cebola)	
<b>PRATO</b>	Bifinhos de peru grelhados com massa esparguete	
<b>SALADA</b>	Feijão-verde e cenoura salteados	477
<b>VEGETARIANA</b>	Esparguete de legumes (cenoura, abóbora, brócolos e milho) no forno	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã assada	
Terça		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Couve lombarda (cenoura, nabo e alho-francês)	
<b>PRATO</b>	Bacalhau Espanhola	
<b>SALADA</b>	Alface	333
<b>VEGETARIANA</b>	Massa espiral gratinada com legumes (cenoura, cogumelos, brócolos e ervilhas congeladas)	
<b>SOBREMESA</b>	Clementina	
Quarta		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Creme de legumes (curgete, cenoura, ervilhas, feijão e repolho)	
<b>PRATO</b>	Pá de porco assado com arroz de legumes	
<b>SALADA</b>	Tomate e cenoura ralada	1182
<b>VEGETARIANA</b>	Arroz de legumes (cenoura, ervilha, milho, couve branca, espinafres e beringela)	
<b>SOBREMESA</b>	Banana	
Quinta		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Couve Branca (abóbora, cenoura e cebola)	
<b>PRATO</b>	Arroz de feijão vermelho com abrótea grelhada	
<b>SALADA</b>	Alface e Tomate	482
<b>VEGETARIANA</b>	Lasanha de legumes (cenoura, repolho, milho, brócolos e curgete)	
<b>SOBREMESA</b>	Laranja	
Sexta		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Juliana (alho-francês, cenoura e curgete)	
<b>PRATO</b>	Costeletas de porco grelhado com batata a murro	
<b>SALADA</b>	Alface e cenoura	700
<b>VEGETARIANA</b>	Grão-de-bico no forno com legumes (cenoura, tomate e pimento vermelho)	
<b>SOBREMESA</b>	Salada de Fruta	

**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 / 04 / 2024A Diretora do AEPAN Henke Jones



# Almoço

## 20 a 24 de maio de 2024

Segunda		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Legumes (curgete, cenoura, ervilhas, feijão e repolho)	
<b>PRATO</b>	Vitela assada com arroz branco	
<b>SALADA</b>	Brócolos e couve-flor salteados	1082
<b>VEGETARIANA</b>	Massa de legumes (cenoura, ervilhas, milho, couve branca, espinafres, beringela e seitan)	
<b>SOBREMESA</b>	Pêra	
Terça		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Repolho (batatas, curgete, alho francês, cenoura e nabo)	
<b>PRATO</b>	Feijão Fradinho com atum e ovo	
<b>SALADA</b>	Alface e cebola	1316
<b>VEGETARIANA</b>	Feijão com legumes e tofu (cenoura, cogumelos, curgete, ervilhas e repolho)	
<b>SOBREMESA</b>	Mousse de chocolate	
Quarta		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Creme de cenoura (cenoura, batatas, curgete, alho francês)	
<b>PRATO</b>	Massa esparguete com bifeinhos de frango grelhado e cogumelos	
<b>SALADA</b>	Tomate e alface	956
<b>VEGETARIANA</b>	Arroz de legumes com tofu (cenoura, abóbora, brócolos, alho-francês e esparguete)	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã	
Quinta		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Juliana (batata, cenoura, ervilhas, feijão e repolho)	
<b>PRATO</b>	Medalhões de pescada estufada com puré	
<b>SALADA</b>	Alface	591
<b>VEGETARIANA</b>	Batata gratinada no forno com legumes (tomate, cenoura, repolho, pimento vermelho e tofu)	
<b>SOBREMESA</b>	Salada de Fruta	
Sexta		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Couve branca (Batata, repolho, cenoura e curgete)	
<b>PRATO</b>	Arroz de Pato no forno	
<b>SALADA</b>	Alface e tomate	539
<b>VEGETARIANA</b>	Empadão de legumes (cenoura, repolho, milho, brócolos, curgete e tofu)	
<b>SOBREMESA</b>	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 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 26/04/2024

7<sup>a</sup> A Diretora do AEPAN [assinatura]



AEPAN

EMENTA I PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



# Almoço

27 a 31 de maio de 2024

Segunda		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Repolho (repolho, curgete e cenoura)	
<b>PRATO</b>	Feijoada com arroz branco	
<b>SALADA</b>	Alface e cebola	527
<b>VEGETARIANA</b>	Almôndegas de ervilhas com molho de soja e esparguete (ervilha, alho francês, cenoura, sementes sésamo, coentros e esparguete)	
<b>SOBREMESA</b>	Pêra	
Terça		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Caldo verde (couve galega, alho francês e nabo)	
<b>PRATO</b>	Salada russa com filetes de pescada	
<b>SALADA</b>	Alface	530
<b>VEGETARIANA</b>	Pataniscas de alho francês (alho francês, farinha de trigo, alface, salsa fresca, feijão e cogumelos)	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã	
Quarta		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Juliana (alho francês e repolho laminado)	
<b>PRATO</b>	Peru assado com batata assada	
<b>SALADA</b>	Curgete, cenoura e cebola salteados	638
<b>VEGETARIANA</b>	Massa grão-de-bico e brócolos (massa fusili, grão-de-bico, alho francês e brócolos)	
<b>SOBREMESA</b>	Laranja	
Quinta		VE [kcal]
<b>SOPA</b>		
<b>PRATO</b>		
<b>SALADA</b>		
<b>VEGETARIANA</b>		
<b>SOBREMESA</b>		
<b>Feriado</b>		
Sexta		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Espinafres (espinafres, nabo e curgete)	
<b>PRATO</b>	Rancho	
<b>SALADA</b>	Tomate	454
<b>VEGETARIANA</b>	Rancho à portuguesa vegan (massa, cebola, tofu, grão-de-bico e tomate)	
<b>SOBREMESA</b>	Gelatina de origem vegetal	

**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 26/04/2024

P<sup>1</sup> A Diretora do AEPAN Yolanda Ferreira



PESSOAS

