



AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

24 a 28 de junho de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Couve Branca, curgete, abóbora e cebola	
PRATO	Frango assado com batata assada	
SALADA	Alface com cenoura ralada	672
VEGETARIANA	Jardineira de legumes (ervilhas frescas, batata, cenoura, nabo, feijão-verde, cebola e beringela)	
SOBREMESA	Clementina	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (couve-flor, curgete, cenoura, nabo e cebola)	
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de legumes	
SALADA	Alface e Tomate	763
VEGETARIANA	Feijão Catarino Estufado em tomate com legumes (pimento, couve lombarda) e esparguete	
SOBREMESA	Pêra	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Couve Portuguesa (cenoura, abóbora, cebola e nabo)	
PRATO	Bifes de frango com molho bechamel, cogumelos e arroz branco	
SALADA	Macedónia de legumes (feijão verde, cenoura, milho e ervilhas)	784
VEGETARIANA	Gratinado de legumes (ervilhas, brócolos, couve flor e abóbora) com arroz branco	
SOBREMESA	Gelatina de Morango/Fruta da época	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Couve lombarda (grão, cebola, cenoura, nabo e curgete)	
PRATO	Bacalhau assado com batata a murro	
SALADA	Alface	549
VEGETARIANA	Empadão vegetariano (cenoura, repolho, feijão e massa)	
SOBREMESA	Maçã	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Sopa de abóbora (feijão, repolho, cenoura e alho francês)	
PRATO	Massa esparguete com vitela	
SALADA	Alface e Cebola	641
VEGETARIANA	Esparguete no forno (nabo, tomate, abóbora, cenoura, curgete e cogumelos)	
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 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 22.05.24

A Diretora do AEPAN

Aldino Pereira





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

03 a 07 de junho de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (cebola, penca e abóbora)	
PRATO	Costeletas Grelhadas com arroz de legumes (repolho, ervilhas e cenoura)	
SALADA	Legumes Salteados	604
VEGETARIANA	Salada de grão-de-bico com batata ao cubo cozida, cebola e salsa picada	
SOBREMESA	Maçã	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Couve-flor, espinafres, cenoura e cebola	
PRATO	Salada Russa com filete de pescada	
SALADA	Alface	548
VEGETARIANA	Feijoada de legumes (nabo, abóbora e couve lombarda) com arroz	
SOBREMESA	Clementina	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Couve Branca, curgete, cenoura, nabo e feijão branco	
PRATO	Vitela Estufada com esparguete	
SALADA	Legumes Salteados	682
VEGETARIANA	Massa Espiral gratinada com estufado de legumes (cenoura, couve branca, curgete, ervilhas, milho, molho de tomate) e salsa picada	
SOBREMESA	Pêra	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Creme de Cenoura (cebola, penca e abóbora)	
PRATO	Peixe Vermelho assado com batata assada	
SALADA	Alface e Tomate	687
VEGETARIANA	Arroz com tomilho, cenoura e milho	
SOBREMESA	Mousse de chocolate/ Fruta da época	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Legumes (feijão, nabo, curgete, cenoura e repolho)	
PRATO	Massa à Lavrador	
SALADA	Legumes Salteados	409
VEGETARIANA	Jardineira de legumes (cenoura, repolho e alho francês)	
SOBREMESA	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 22.05.24

A Diretora do AEPAN

Aldina Pereira





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

10 a 14 de junho de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA		
PRATO		
SALADA		
VEGETARIANA		
SOBREMESA		
Feriado		
Terça		VE [kcal]
SOPA	Couve lombarda, cenoura, nabo e alho francês	
PRATO	Massa Espiral gratinada com legumes (cenoura e milho) camarão delicias e queijo	
VEGETARIANA	Massa espiral gratinada com legumes (cenoura, cogumelos, brócolos, ervilhas congeladas)	489
SOBREMESA	Clementina	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (curgete, cenoura, ervilhas, feijão e repolho)	
PRATO	Bife de porco grelhado com feijão preto e arroz	
SALADA	Tomate e Alface	1099
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, repolho, milho e brócolos)	
SOBREMESA	Maçã	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Couve Branca, abóbora, cebola e cenoura	
PRATO	Lasanha de carne com cogumelos	
SALADA	Alface e Tomate	466
VEGETARIANA	Lasanha de legumes (cenoura, repolho, milho e brócolos)	
SOBREMESA	Laranja	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Juliana (alho francês, cenoura e curgete)	
PRATO	Lombo assado com batata assada	
SALADA	Alface e Cenoura	679
VEGETARIANA	Grão-de-bico no forno com legumes (curgete, tomate, cenoura e pimento vermelho)	
SOBREMESA	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 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 22/05/24

A Diretora do AEPAN

Aldina Pereira





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

17 a 21 de junho de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (cebola, feijão-verde, curgete, nabo e cenoura)	
PRATO	Costeletas de porco grelhado com batata a murro	
SALADA	Tomate e Alface	730
VEGETARIANA	Empadão de legumes (cenoura, cogumelos, repolho e tomate, batata e beringela)	
SOBREMESA	Pêra	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Feijão-verde	
PRATO	Arroz de feijão com pataniscas de bacalhau	
SALADA	Alface	943
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, repolho, abóbora e ervilhas)	
SOBREMESA	Maçã	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Abóbora	
PRATO	Almôndegas de vitela com massa esparguete	
SALADA	Legumes salteados (repolho e cenoura)	589
VEGETARIANA	Legumes no forno (cenoura, repolho, curgete, tomate, cogumelos, com arroz branco)	
SOBREMESA	Gelatina	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Abóbora, cenoura, cebola e repolho	
PRATO	Medalhões de pescada estufada com puré	
SALADA	Tomate e Cenoura	334
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, repolho, abóbora, alho-francês e cogumelos)	
SOBREMESA	Clementina	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura, cebola, feijão-verde, curgete e nabo	
PRATO	Massa de Coelho	
SALADA	Legumes Salteados (repolho e cenoura)	540
VEGETARIANA	Massa de legumes (beringela, tomate, pimento) e grão 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 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 22/05/24

A Diretora do AEPAN

Alcine Pereira

