



AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



# Almoço

01 a 05 de julho de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (alho francês, abóbora e cebola)	
PRATO	Peru assado com arroz	
SALADA	Tomate e alface	600
VEGETARIANA	Esparguete de legumes (cenoura, abóbora, brócolos e milho) no forno	
SOBREMESA	Maçã assada	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Couve Lombarda, cenoura, nabo e alho-francês	
PRATO	Massa espiral gratinada com legumes (cenoura e milho) queijo e atum	525
SALADA		
VEGETARIANA	Massa espiral gratinada com legumes (cenoura, cogumelos, brócolos e ervilhas congeladas)	
SOBREMESA	Clementina	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (curgete, cenoura, ervilhas, feijão e repolho)	
PRATO	Pá de porco assado com batata assada e legumes	
SALADA	Tomate e Alface	410
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, ervilha, milho, couve branca, espinafres e beringela)	
SOBREMESA	Maçã	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Juliana (alho-francês, cenoura, curgete)	
PRATO	Peixe vermelho assado com arroz branco	567
SALADA	Alface e cenoura	
VEGETARIANA	Grão-de-bico no forno com legumes (cenoura, tomate, cenoura e pimento vermelho)	
SOBREMESA	Salada de fruta	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Couve branca, abóbora, cenoura e cebola	
PRATO	Lasanha de carne com cogumelos	466
SALADA	Alface e cenoura	
VEGETARIANA	Grão-de-bico no forno com legumes (cenoura, repolho, milho e 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 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

19.06.24

A Diretora do AEPAN

*Aldine Pereira*





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



# Almoço

08 a 12 de julho de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Couve-flor, cenoura, cebola e repolho	
PRATO	Massa de vitela	
SALADA	Tomate e Alface	568
VEGETARIANA	Esparguete de legumes (cenoura, cogumelos, curgete, tomate e repolho)	
SOBREMESA	Maçã	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Alho francês, curgete, cebola e abóbora	
PRATO	Salada Russa com filetes de pescada	
SALADA	Cenoura ralada e alface	564
VEGETARIANA	Feijoada de legumes (nabo, abóbora e couve lombarda)	
SOBREMESA	Clementina	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Couve Lombarda, cebola, cenoura, nabo e feijão branco	
PRATO	Coelho assado (cenoura e ervilha) e arroz	
SALADA	Cenoura raspada e couve roxa	763
VEGETARIANA	Massa espiral gratinada com estufado de legumes (cenoura, couve branca, curgete e milho) e salada picada	
SOBREMESA	Maçã	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (curgete, cebola e espinafres)	
PRATO	Douradinhos com feijão-frade	
SALADA	Cenoura raspada e alface	659
VEGETARIANA	Arroz com cenoura, milho e ervilhas frescas	
SOBREMESA	Pêra	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (cebola, penca e abóbora)	
PRATO	Lombo assado com batata	
SALADA	Legumes Salteados	517
VEGETARIANA	Jardineira de legumes (cenoura, repolho e alho francês, batata aos cubos e tomate)	
SOBREMESA	Banana	

**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 19.06.24

A Diretora do AEPAN

*Alaine Pereira*



65 PESSOAS  
2030

2030

Cofinanciado pela  
União Europeia



CLUBES  
CIÊNCIA VIVA



PNC



AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



# Almoço

15 a 19 de julho de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Sopa de Repolho	
PRATO	Arroz branco com fêveras de porco grelhado	
SALADA	Alface e Tomate	561
VEGETARIANA	Batata no forno com seitan (nabo, tomate, abóbora, cenoura, curgete alho francês e seitan)	
SOBREMESA	Laranja	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Legumes	
PRATO	Medalhões de pescada gratinados com puré	
SALADA	Alface	336
VEGETARIANA	Massa vegetariana (cenoura, batata, repolho, feijão e tofu)	
SOBREMESA	Gelatina	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Canja	
PRATO	Feijoada de carne	
SALADA	Alface	369
VEGETARIANA	Gratinado de legumes com seitan (ervilhas, brócolos, couve-flor, seitan) com arroz branco	
SOBREMESA	Maçã	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Caldo verde (couve galega, alho francês e nabo)	
PRATO	Arroz de feijão com pataniscas de bacalhau	
SALADA	Alface	855
VEGETARIANA	Pataniscas de alho francês (alho francês, farinha de trigo, alface, salsa fresca, feijão e cogumelos)	
SOBREMESA	Laranja	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Repolho	
PRATO	Vitela assada com batata assada	
SALADA	Alface e Tomate	520
VEGETARIANA	Almôndegas de ervilhas com molho de soja e esparguete (ervilhas, alho francês, cenoura, sementes sésamo, coentros e esparguete)	
SOBREMESA	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 PorFIR), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
- Os valores apresentados são meramente indicativos.
- Legenda | VE - Valor energético (Kcal).

Deferido em

19.06.24

A Diretora do AEPAN

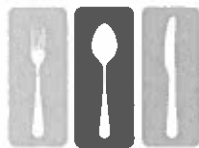
*Aldina Pereira*





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



# Almoço

22 a 26 de julho de 2024

Segunda		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Legumes (Batata, cenoura, curgete e cebola)	
<b>PRATO</b>	Arroz à Valenciana	
<b>SALADA</b>	Alface e Tomate	453
<b>VEGETARIANA</b>	Arroz à valenciana (cenoura, repolho e alho francês, ervilhas e seitan)	
<b>SOBREMESA</b>	Laranja	
Terça		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Alho francês (curgete, cebola, abóbora e alho francês)	
<b>PRATO</b>	Pescada cozida com batata e ovo cozido	
<b>SALADA</b>	Tomate	569
<b>VEGETARIANA</b>	Jardineira de legumes com seitan (brócolos, nabo, abóbora, cenoura e couve lombarda)	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã	
Quarta		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Creme de cenoura (batata, curgete, cenoura e alho francês)	
<b>PRATO</b>	Frango assado no forno com batata assada	
<b>SALADA</b>	Tomate e alface	780
<b>VEGETARIANA</b>	Massa de grão-de-bico e legumes (grão de bico, curgete, cenoura, alho francês, ervilhas e couve portuguesa)	
<b>SOBREMESA</b>	Pêra	
Quinta		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Creme de legumes (batata, cenoura, cebola, nabo e curgete)	
<b>PRATO</b>	Solha grelhada com arroz de feijão vermelho	
<b>SALADA</b>	Alface e Tomate	690
<b>VEGETARIANA</b>	Massa de brócolos e seitan (brócolos, seitan, massa e cenoura)	
<b>SOBREMESA</b>	Tangerina	
Sexta		VE [kcal]
<b>SOPA</b>	Feijão-verde (batata, curgete, alho francês e feijão verde)	
<b>PRATO</b>	Massa meada com vitela	
<b>SALADA</b>	Tomate e alface	594
<b>VEGETARIANA</b>	Arroz de legumes e tofu (massa, cenoura, curgete, tofu, brócolos, feijão verde)	
<b>SOBREMESA</b>	logurte	

**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

19/07/24

A Diretora do AEPAN

*Aldina Pereira*

