



AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

07 a 11 de outubro de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (alho francês, cenoura, abóbora e cebola)	
PRATO	Massa a Lavrador	
SALADA	Tomate e alface	323
VEGETARIANA	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde)	
	forno	
SOBREMESA	Pêra	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Feijão Branco com couve coração (cenoura, cebola, nabo e repolho)	
PRATO	Empadão de atum	
SALADA	Cenoura ralada	576
VEGETARIANA	Estufado de legumes (alho-francês, feijão e curgete) com batata ao cubo	
SOBREMESA	Laranja	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Couve branca, curgete, abóbora e feijão	
PRATO	Peru assado com batata assada	
SALADA	Tomate	629
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino, cenoura e brócolos	
SOBREMESA	Kiwi	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Alho-francês, repolho, cenoura, abóbora e cebola	
PRATO	Arroz de legumes com abrótea	
SALADA	Cenoura raspada e alface	431
VEGETARIANA	Empadão de legumes (brócolos, cenoura, alho-francês, ervilhas congeladas)	
SOBREMESA	Maçã	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Espinafres, nabo, cenoura e curgete	
PRATO	Massa esparguete com vitela estufada	
SALADA	Brócolos e couve-flor salteados	745
VEGETARIANA	Estufado com legumes (brócolos, repolho) com gão	
SOBREMESA	Gelatina Morango	

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 01/10/2024

P¹ A Diretora do AEPAN



Cofinanciado pela
União Europeia





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

14 a 18 de outubro de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Espinafres (cenoura, couve lombarda, curgete e espinafres)	
PRATO	Ferveras panadas com arroz de cenoura	
SALADA	Legumes Salteados	461
VEGETARIANA	Favas estufadas com legumes (brócolos, repolho e pimento vermelho)	
SOBREMESA	Pêra	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Brócolos (brócolos, curgete, cenoura)	
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	
SALADA	Alface	784
VEGETARIANA	Estufado de legumes (alho francês, feijão, curgete, com batata ao cubo e seitan)	
SOBREMESA	Mousse de Chocolate	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Repolho (Repolho, cenoura, nabo e curgete)	
PRATO	Massa esparguete com frango estufado	
SALADA	Tomate	567
VEGETARIANA	Massa a Bolonhesa vegan (massa, tomate, cebola, aipo, alho francês e tofu)	
SOBREMESA	Salada de Fruta	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Cebola (cebola, curgete, alho-francês)	
PRATO	Bacalhau assado com batata a murro	
SALADA	Cenoura raspada e couve roxa	539
VEGETARIANA	Ratatouille de legumes (Tomate, curgete, beringela e lentilhas)	
SOBREMESA	Kiwi	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Abóbora (abóbora, curgete e alho-francês)	
PRATO	Jardineira	
SALADA	Tomate	259
VEGETARIANA	Jardineira vegan (cenoura, ervilhas, tofu e batatas)	
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 de 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 02/10/2024

P¹ A Diretora do AEPAN *Herlinda Jones*





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

21 a 25 de outubro de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Alho-francês, curgete, cebola e abóbora	
PRATO	Bifes de frango grelhado com cogumelos e arroz branco	
SALADA	Couve Roxa e alface	471
VEGETARIANA	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora, e couve lombarda) com arroz	
SOBREMESA	Melancia	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Couve-flor, cenoura, cebola e repolho	
PRATO	Salada russa com filetes de pescada	
SALADA	Alface e cebola	610
VEGETARIANA	Salada de grão-de-bico com batata ao cubo cozida, cebola e salsa picada	
SOBREMESA	Gelatina	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura, cebola, penca e abóbora	
PRATO	Pá de porco assado com arroz de ervilhas	
SALADA	Pepino e Tomate	449
VEGETARIANA	Lasanha de legumes com arroz de tomilho, cenoura e milho)	
SOBREMESA	Maçã	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Couve Lombarda, cebola, cenoura, nabo e feijão branco	
PRATO	Massa espiral gratinado com legumes (cenoura e ervilhas) camarão, delicias e queijo	
SALADA	Alface	569
VEGETARIANA	Massa espiral gratinada com estufado de legumes (cenoura, couve branca, curgete, ervilhas, milho, molho de tomate) e salsa picada	
SOBREMESA	Sala de Fruta	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura, curgete, cebola e espinafres	
PRATO	Feijoada	
SALADA	Legumes salteados	389
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, repolho, alho-francês e feijão vermelho)	
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 01/10/2024

A Diretora do AEPAN

