



AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

28 a 01 de novembro de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Cebola	
PRATO	Medalhões de pescada estufadas com puré	
SALADA	Cenoura ralada	351
VEGETARIANA	Estufado de legumes (alho-francês, feijão e curgete) com batata ao cubo	
SOBREMESA	Laranja	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Repolho	
PRATO	Frango assado	
SALADA	Tomate	591
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino, cenoura, brócolos e tofu	
SOBREMESA	Pêra	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Legumes	
PRATO	Arroz de lulas	
SALADA	Cenoura raspada e alface	236
VEGETARIANA	Empadão de legumes, brócolos, cenoura, alho-francês, ervilhas e repolho	
SOBREMESA	logurte	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Creme de abóbora	
PRATO	Massa esparguete com hambúrguer	
SALADA	Tomate e alface	634
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, ervilhas, brócolos, couve-flor e pimento verde com tofu)	
SOBREMESA	Gelatina de Pêssego	
Sexta		VE [kcal]
SOPA		
PRATO		
SALADA		
VEGETARIANA		
SOBREMESA		

FERIADO

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 15/10/24

A Diretora do AEPAN

Aldina Paiva

