



AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

04 a 08 de novembro de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (alho francês, cenoura, abóbora e cebola)	
PRATO	Arroz a Valenciana	
SALADA	Tomate e alface	357
VEGETARIANA	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno	
SOBREMESA	Pêra	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Alho-francês, repolho, cenoura, abóbora e cebola	
PRATO	Batata assada com peixe vermelho	
SALADA	Cenoura raspada e alface	556
VEGETARIANA	Empadão de legumes (brócolos, cenoura alho-francês, ervilhas congeladas)	
SOBREMESA	Maçã	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Couve branca, curgete, abóbora e feijão	
PRATO	Massa de vitela com feijão manteiga	
SALADA	Tomate	533
VEGETARIANA	Gratinado de macarrão e feijão catarino, cenoura e brócolos	
SOBREMESA	Kiwi	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Feijão branco com couve coração (cenoura, cebola, nabo e repolho)	
PRATO	Empadão de atum	
SALADA	Cenoura ralada	547
VEGETARIANA	Estufado de legumes (alho-francês, feijão e curgete) com batata ao cubo	
SOBREMESA	Laranja	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Espinafres, nabo, cenoura e curgete	
PRATO	Strogonoff de frango com arroz branco	
SALADA	Brócolos e couve-flor salteados	656
VEGETARIANA	Estufado de legumes (brócolos, repolho) com grão	
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 25/10/24

A Diretora do AEPAN

Aldina Pereira





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

11 a 15 de novembro de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Legumes (couve coração, cenoura, nabo e feijão)	
PRATO	Massa a Bolonhesa	
SALADA	Alface	658
VEGETARIANA	Rancho Vegan (tofu, couve portuguesa, pimento tomate, cebola e alho)	
SOBREMESA	Bananas	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Juliana (cenoura e alho-francês)	
PRATO	Pataniscas de polvo com arroz de feijão	
SALADA	Cenoura	746
VEGETARIANA	Assado vegan (cenoura, batatas, pimento, ervilhas e curgete)	
SOBREMESA	Mousse de Chocolate	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Creme de alho francês (alho-francês, curgete, nabo e cenoura)	
PRATO	Pá de porco assado com batata assada	
SALADA	Alface e tomate	647
VEGETARIANA	Seitan alentejano (seitan, cebola, alho, pimento, pickles e paprica)	
SOBREMESA	Laranja	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Feijão-verde (Feijão verde, alho-francês e curgete)	
PRATO	Arroz de cenoura com douradinhos	
SALADA	Alface	568
VEGETARIANA	Cogumelos laminados a bolhão pato (cogumelos, cenoura, curgete, coentros, alho, salsa fresca)	
SOBREMESA	Salada de Fruta	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Alho francês (alho-francês, curgete e nabo)	
PRATO	Rojões	
SALADA	Legumes Salteados	329
VEGETARIANA	Feijão catarino estufado em tomate com legumes (pimento, lombarda) e esparguete	
SOBREMESA	Maçã Golden	

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

25/10/24

A Diretora do AEPAN

Aldina Pereira





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

18 a 22 de novembro de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (alho-francês, cenoura, abóbora e cebola)	
PRATO	Febras grelhadas com feijão preto e arroz branco	
SALADA	Tomate e alface	928
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, abóbora, brócolos, couve-flor e pimento verde) – no forno	
SOBREMESA	Pêra	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Feijão branco com couve coração (cenoura, cebola, nabo e repolho)	
PRATO	Arroz de marisco	
SALADA	Cenoura ralada	355
VEGETARIANA	Estufado de legumes (alho francês, feijão, curgete com batata aos cubos)	
SOBREMESA	Laranja	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Espinafres, nabo, cenoura e curgete	
PRATO	Massa espiral com bifés de peru	
SALADA	Brócolos e couve-flor salteados	612
VEGETARIANA	Estufado com legumes (brócolos, repolho) – com grão	
SOBREMESA	Laranja	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Alho francês, repolho, cenoura, abóbora e cebola	
PRATO	Arroz primavera com solha grelhada	
SALADA	Cenoura raspada e alface	497
VEGETARIANA	Empadão de legumes, brócolos, cenoura, alho francês, ervilhas e repolho	
SOBREMESA	Maçã	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Couve branca, curgete, abóbora e feijão	
PRATO	Vitela assada com batata assada	
SALADA	Tomate	663
VEGETARIANA	Empadão de legumes, brócolos, cenoura, alho francês, ervilhas e repolho	
SOBREMESA	Maçã	

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

25/10/24

A Diretora do AEPAN

Aldina Pereira





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

25 a 29 de novembro de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Canja	
PRATO	Costeletas de porco grelhado com arroz de legumes (repolho, ervilhas e cenoura)	
SALADA	Tomate	524
VEGETARIANA	Migas de couve, broa e feijão-frade (couve-galega, broa de milho)	
SOBREMESA	Maçã	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (alho francês, abóbora, cebola e cenoura)	
PRATO	Bacalhau à Braz	
SALADA	Alface e tomate	376
VEGETARIANA	Abóbora recheada com legumes no forno (abóbora, tomilho, curgete e cenoura)	
SOBREMESA	Pêra	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Legumes (cenoura, repolho e curgete)	
PRATO	Massa esparguete com frango estufado	
SALADA	Couve roxa e cenoura	572
VEGETARIANA	Massa vegetariana (cogumelos laminados, couve-flor, brócolos e tofu)	
SOBREMESA	Laranja	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Cebola (cebo, curgete e alho francês)	
PRATO	Medalhões de pescada gratinados no forno com batata cozida	
SALADA	Alface e tomate	420
VEGETARIANA	Empadão de legumes (batata, cebola, cenoura, tomate, alho, salsa e cogumelos)	
SOBREMESA	Kiwi	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Brócolos (alho francês, curgete, nabo e brócolos)	
PRATO	Feijoada de carne com arroz	
SALADA	Alface	498
VEGETARIANA	Feijoada Vegan (feijão branco, cenoura, tofu e tomate)	
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

25/10/24

A Diretora do AEPAN

Alcineia Pereira

