



AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

02 a 06 de dezembro de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (batatas, cenoura, curgete, alho-francês)	
PRATO	Bife de frango grelhado com ovo e arroz branco	
SALADA	Cenoura ralada	859
VEGETARIANA	Legumes no forno (cenoura, repolho, curgete, tomate com arroz branco)	
SOBREMESA	Gelatina	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Cebola (cebola, curgete e alho-francês)	
PRATO	Salada de feijão-frade com pastéis de bacalhau e rissóis	
SALADA	Alface e cebola	942
VEGETARIANA	Feijão catarino estufado em tomate e legumes (pimento, lombarda) e esparguete	
SOBREMESA	Maçã	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Caldo verde (couve galega, alho francês e nabo)	
PRATO	Vitela assada com batata assada	
SALADA	Alface e tomate	539
VEGETARIANA	Assado Vegan (cenoura, batatas, pimento vermelho, ervilhas, curgete, tofu e cogumelos)	
SOBREMESA	Laranja	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Juliana (alho francês e repolho laminado)	
PRATO	Salada Russa com filetes de pescada	
SALADA	Tomate	444
VEGETARIANA	Seitan alentejano (seitan, cebola, alho, pimento vermelho, pickles e paprica)	
SOBREMESA	Fruta da época	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Creme de Cenoura (alho-francês, cenoura, abóbora e cebola)	
PRATO	Massa a Bolonhesa	
SALADA	Alface e cebola	605
VEGETARIANA	Almôndegas de ervilhas com molho de soja e esparguete (ervilha, alho francês, cenoura, sementes sésamo, coentros e esparguete)	
SOBREMESA	kiwi	

NOTAS INFORMATIVAS

- Ementas elaboradas de acordo com o Despacho M.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 PortFIB), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
- Os valores apresentados são meramente indicativos.
- Legenda | VE - Valor energético (Kcal)

Deferido em 22/11/24

A Diretora do AEPAN

Stelina Pereira





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

09 a 13 de dezembro de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (alho franc3s, ab3bora e cebola)	
PRATO	Rancho	
SALADA	Cenoura ralada e tomate	382
VEGETARIANA	Rancho a Portuguesa vegan (massa, cebola, tofu, gr3o-de-bico e tomate)	
SOBREMESA	Bananas	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Cebola (cebola, curgete e alho franc3s)	
PRATO	Medalh3es de pescada com pur3	
SALADA	Alface e milho	581
VEGETARIANA	Estufado de legumes (alho-franc3s, feij3o e curgete) com batata ao cubo	
SOBREMESA	P3era	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Caldo Verde (couve galega, alho franc3s e nabo)	
PRATO	Frango assado com batata assada e legumes salteados	
SALADA	Alface e cenoura ralada	810
VEGETARIANA	Estufado com legumes (br3colos, repolho) com gr3o	
SOBREMESA	Mousse de Chocolate	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Juliana (alho franc3s e repolho laminado)	
PRATO	Vitela estufada com arroz e ervilhas	
SALADA	Br3colos e couve-flor salteados	415
VEGETARIANA	Gratinado de macarr3o e feij3o catarino, cenoura e br3colos	
SOBREMESA	Laranja	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (cenoura, batatas, curgete e alho franc3s)	
PRATO	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	
SALADA	Alface e tomate	921
VEGETARIANA	Esparguete de legumes (cenoura, ab3bora, br3colos e milho) no forno	
SOBREMESA	Maç3 assada	

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 poder3o sofrer altera33es.
- Valores m3dios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores m3dios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o [Instituto Nacional de Saude Dr. Ricardo Jorge](#), Tabela da Composi33o de Alimentos (TCA) (V 6.0 da TCA 2023 PortFIR), e a informa33o disponibilizada pelos fornecedores.
- Os valores apresentados s3o meramente indicativos.
- Legenda | VE - Valor energ3tico (Kcal).

Deferido em

22.11.24

A Diretora do AEPAN

Aldina Pereira





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



Almoço

16 a 20 de dezembro de 2024

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Cebola (cebola, curgete e alho francês)	
PRATO	Polvo assado com batata a murro	
SALADA	Cenoura ralada	1334
VEGETARIANA	Assado vegan (cenoura, batatas, pimento, ervilhas e curgete)	
SOBREMESA	Aletria e bolo-rei	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Canja	
PRATO	Peru assado com batata assada e arroz	
SALADA	Alface e tomate	1284
VEGETARIANA	Esparguete de legumes (cenoura, abóbora, brócolos e milho) no forno	
SOBREMESA	Aletria e Rabanadas	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (batatas, cenoura, curgete, alho-francês)	
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	
SALADA	Alface e milho	567
VEGETARIANA	Arroz de legumes e tofu (cenoura, curgete, alho-francês, milho e tofu)	
SOBREMESA	Maçã	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Feijão-verde (batata, cebola, feijão-verde, alho-francês e curgete)	
PRATO	Massa esparguete com bife de peru e molho de cogumelos	
SALADA	Alface e cenoura ralada	430
VEGETARIANA	Arroz de legumes com seitan (cenoura, repolho, curgete e ervilhas)	
SOBREMESA	Banana	
Sexta		VE [kcal]
SOPA		
PRATO		
SALADA		
VEGETARIANA		
SOBREMESA		

Férias

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 22/11/24

A Diretora do AEPAN

Aldina Pereira

