



AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



# Almoço

06 a 10 de janeiro de 2025

Segunda		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	897
VEGETARIANA	Arroz de legumes com seitan (cenoura, repolho, curgete e ervilhas)	
SOBREMESA	Banana	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (batatas, cenoura, curgete e alho francês)	
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	
SALADA	Alface e milho	853
VEGETARIANA	Arroz de legumes com seitan (cenoura, repolho alho francês, milho e tofu)	
SOBREMESA	Maçã	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Repolho (batatas, curgete, alho francês, cenoura e nabo)	
PRATO	Feijão fradinho com bolinhos de bacalhau	
SALADA	Alface e cebola	804
VEGETARIANA	Feijão com legumes e tofu (cenoura, cogumelos, curgete, ervilhas e repolho)	
SOBREMESA	Mousse de Chocolate	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Alho francês (batata, cenoura, alho francês e curgete)	
PRATO	Vitela assada no forno com batata assada	
SALADA	Alface e milho	828
VEGETARIANA	Legumes assados no forno e seitan (cenoura, repolho, alho francês e seitan)	
SOBREMESA	Laranja	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Legumes (batata, cenoura, curgete e alho francês)	
PRATO	Empadão de atum	
SALADA	Alface e tomate	708
VEGETARIANA	Batatas assadas com legumes e tofu (tofu, cenoura, cogumelos, repolho, tomate, batata, beringela, e feijão verde)	
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 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 Perfil), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
- Os valores apresentados são meramente indicativos.
- Legenda | VE - Valor energético (Kcal).

Deferido em

27/12/2024

A Diretora do AEPAN

*Aldina Pereira*





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



# Almoço

13 a 17 de janeiro de 2025

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Legumes (batata, cenoura, curgete e cebola)	
PRATO	Arroz à Valenciana	
SALADA	Alface e tomate	577
VEGETARIANA	Arroz à valenciana (cenoura, repolho, alho francês, ervilhas e seitan)	
SOBREMESA	Laranja	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Alho-francês (curgete, cebola, abóbora e alho francês)	
PRATO	Peixe vermelho assado com arroz de cenoura	
SALADA	Tomate	489
VEGETARIANA	Jardineira de legumes com seitan (brócolos, nabo, abóbora, cenoura e couve lombarda)	
SOBREMESA	Maçã	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (batata, curgete, cenoura e alho francês)	
PRATO	Frango assado no forno com batata assada	
SALADA	Tomate e alface	868
VEGETARIANA	Massa de grão-de-bico e legumes (grão-de-bico, curgete, cenoura, alho francês, ervilhas e couve portuguesa)	
SOBREMESA	Salada de fruta	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (batata, cenoura, cebola, nabo e curgete)	
PRATO	Salada russa com filetes de pescada	
SALADA	Alface e tomate	611
VEGETARIANA	Massa de brócolos e seitan (brócolos, seitan, massa e cenoura)	
SOBREMESA	logurte	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Feijão-verde (batata, curgete, alho francês e feijão verde)	
PRATO	Massa meada com vitela	
SALADA	Tomate e alface	708
VEGETARIANA	Arroz com legumes e tofu (massa, cenoura, curgete, tofu, brócolos e feijão-verde)	
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 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

27/12/2024

A Diretora do AEPAN

*Aldina Pereira*





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



# Almoço

20 a 24 de janeiro de 2025

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Repolho (repolho, cenoura, nabo e curgete)	
PRATO	Arroz branco com bifeinhos de frango grelhado	
SALADA	Alface e tomate	726
VEGETARIANA	Batata no forno com seitan (nabo, tomate, abóbora, cenoura, curgete, alho francês e seitan)	
SOBREMESA	Laranja	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Legumes (couve coração, cenoura, nabo e feijão)	
PRATO	Medalhões de pescada gratinados com puré	
SALADA	Alface e cenoura ralada	613
VEGETARIANA	Massa vegetariana (cenoura, batata, repolho, feijão e tofu)	
SOBREMESA	Gelatina	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Canja	
PRATO	Feijoada com arroz	
SALADA	Alface e milho	670
VEGETARIANA	Gratinado de legumes com seitan (ervilhas, brócolos, couve-flor, seitan) com arroz branco	
SOBREMESA	Kivi	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Couve Lombarda (cenoura, nabo e alho francês)	
PRATO	Massa espiral gratinada com legumes (cenoura e milho) queijo e atum	
SALADA	Tomate	900
VEGETARIANA	Massa espiral gratinada com legumes (cenoura, cogumelos, brócolos e ervilhas congeladas)	
SOBREMESA	Banana	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Repolho (repolho, curgete e cenoura)	
PRATO	Perú assado com batata assada	
SALADA	Alface e cebola	653
VEGETARIANA	Almôndegas de ervilhas com molho de soja e esparguete (ervilha, alho francês, cenoura, sementes de sésamo, coentros, esparguete)	
SOBREMESA	Péra	

**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 PortF.R.) e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
- Os valores apresentados são meramente indicativos.
- Legenda | VE - Valor energético (Kcal).

Deferido em

27/12/2024

A Diretora do AEPAN

*Aldina Pereira*





AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



# Almoço

27 a 31 de janeiro de 2025

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Couve branca (abóbora, cenoura e cebola)	
PRATO	Massa Esparguete com carne picada	
SALADA	Alface e tomate	783
VEGETARIANA	Lasanha de legumes (cenoura, repolho, milho, brócolos e curgete)	
SOBREMESA	Maçã	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Cebola (batatas, cebola, curgete e alho francês)	
PRATO	Bacalhau cozido com batata cozida e grão-de-bico e ovo	
SALADA	Alface e cebola	992
VEGETARIANA	Grão-de-bico no forno com legumes (tomate, cenoura, repolho, pimento vermelho e tofu)	
SOBREMESA	Laranja	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (alho francês, abóbora, cebola e cenoura)	
PRATO	Frango assado no forno com arroz branco	
SALADA	Tomate e cenoura ralada	518
VEGETARIANA	Abóbora recheada com legumes no forno (abóbora, tomilho, curgete, cenoura, feijão e tofu)	
SOBREMESA	Salada de Fruta	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Juliana (batata, cenoura, repolho, alho francês e curgete)	
PRATO	Lulas estufadas com puré	
SALADA	Alface e tomate	889
VEGETARIANA	Jardineira de legumes com tofu (tofu, batata, cenoura, curgete e alho francês)	
SOBREMESA	Leite-creme	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (batata, cenoura, alho francês e curgete)	
PRATO	Fêveras panadas com arroz de cenoura	
SALADA	Alface e milho	777
VEGETARIANA	Legumes no forno com tofu e arroz branco (cenoura, repolho, curgete, tomate e cogumelos)	
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 Port/FIR), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
- Os valores apresentados são meramente indicativos.
- Legenda | VE - Valor energético (Kcal).

Deferido e

27.12.2024

A Diretora do AEPAN

*Aldine Pereira*

