



# Almoço

## 07 a 11 de abril de 2025

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Cebola (cebola, curgete e alho-francês)	
PRATO	Medalhões de pescada com batata cozida e ovo cozido	
SALADA	Tomate e cenoura	770
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, tomate, batata e beringela)	
SOBREMESA	Clementina	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Legumes (cenoura, repolho e curgete)	
PRATO	Frango assado no forno com arroz branco	
SALADA	Alface e cebola	595
VEGETARIANA	Massa a bolonhesa vegan (massa, tomate, cebola, alho-francês, tofu)	
SOBREMESA	Kiwi	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Repolho (repolho, cenoura, nabo e curgete)	
PRATO	Massa espiral com milho e atum	
SALADA	Tomate e alface	848
VEGETARIANA	Ratatouille de legumes (tomate, curgete, beringela, lentilhas, seitan, cenoura e cogumelos)	
SOBREMESA	Laranja	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Canja	
PRATO	Bifinhos de frango panados com arroz branco	
SALADA	Tomate e alface	368
VEGETARIANA	Jardineira vegan (cenoura, ervilhas, tomate, tofu e batatas)	
SOBREMESA	Pêra	
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (cebola, feijão-verde, curgete, nabo e cenoura)	
PRATO	Salada russa com filetes de pescada	
SALADA	Alface e cenoura ralada	455
VEGETARIANA	Jardineira de legumes (ervilhas, frescas, batata, cenoura, nabo, feijão-verde, cebola, beringela e grão-de-bico)	
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 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 PortEIR), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
- Os valores apresentados são meramente indicativos.
- Legenda | VE - Valor energético (Kcal).

Deferido em 210325

A Diretora do AEPAN

*Aldina Pereira*



AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



# Almoço

14 a 18 de abril de 2025

		VE [kcal]
<b>Segunda</b>		
SOPA	Espinafres (espinafres, nabo e curgete)	
PRATO	Rancho	
SALADA	Alface e cebola	455
VEGETARIANA	Rancho a Portuguesa vegan (massa, cebola, tofu, grão-de-bico e tomate)	
SOBREMESA	Laranja	
<b>Terça</b>		
SOPA	Caldo-verde (couve galega, alho-francês e nabo)	
PRATO	Arroz de lulas	
SALADA	Alface e cebola	382
VEGETARIANA	Pataniscas de legumes (alho-francês, farinha de trigo, alface, salsa fresca, feijão e cogumelos)	
SOBREMESA	Salada de Fruta	
<b>Quarta</b>		
SOPA	Repolho (repolho, curgete e cenoura)	
PRATO	Vitela assada com batata assada	
SALADA	Alface e cebola	688
VEGETARIANA	Almôndegas de ervilhas com molho de soja e esparguete (ervilhas, alho-francês, cenoura, sementes sésamo, coentros e esparguete)	
SOBREMESA	Gelatina	
<b>Quinta</b>		
SOPA	Creme de legumes (batatas, cenoura, alho-francês e curgete)	
PRATO	Bacalhau cozido com batata cozida, grão-de-bico e ovo	
SALADA	Alface e cebola	690
VEGETARIANA	Grão-de-bico no forno com legumes (tomate, cenoura, repolho, pimento-vermelho e tofu)	
SOBREMESA	Kiwi	
<b>Sexta</b>		
SOPA		
PRATO		
SALADA	FERIADO	
VEGETARIANA		
SOBREMESA		

**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 21/03/25

A Diretora do AEPAN Aldina Pereira





# Almoço

21 a 25 de abril de 2025

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Repolho (batatas, curgete, alho-francês, cenoura e nabo)	
PRATO	Empadão de atum	
SALADA	Alface e tomate	1049
VEGETARIANA	Massa espiral gratinada com legumes (cenoura, cogumelos, curgete, ervilhas e tofu)	
SOBREMESA	Clementina	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Creme de cenoura (batata, curgete, cenoura e alho-francês)	
PRATO	Bifinhos de peru grelhado com arroz branco	
SALADA	Tomate e alface	802
VEGETARIANA	Esparguete de legumes (cenoura, abóbora, brócolos, esparguete e tofu)	
SOBREMESA	Mousse de chocolate	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Creme de legumes (curgete, cenoura, ervilhas, feijão e repolho)	
PRATO	Peixe vermelho assado com batata assada	
SALADA	Alface e cebola	567
VEGETARIANA	Grão-de-bico no forno com legumes (cenoura, tomate, cenoura, e pimento vermelho)	
SOBREMESA	Maçã assada	
Quinta		VE [kcal]
SOPA	Couve branca (abóbora, cenoura e cebola)	
PRATO	Massa esparguete com vitela	
SALADA	Tomate e alface	568
VEGETARIANA	Arroz de legumes (cenoura, tomate, cenoura e pimento vermelho)	
SOBREMESA	Maçã	
Sexta		VE [kcal]
SOPA		
PRATO		
SALADA	FERIADO	
VEGETARIANA		
SOBREMESA		

#### 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 21 03 25

A Diretora do AEPAN

*Aldina Pereira*



AEPAN

EMENTA | PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE



# Almoço

28 a 02 de maio de 2025

Segunda		VE [kcal]
SOPA	Espinafres, nabo, cenoura e curgete	
PRATO	Febras grelhadas com arroz branco	
SALADA	Brócolos e couve-flor salteados	810
VEGETARIANA	Estufado de legumes (brócolos, repolho) com grão	
SOBREMESA	Laranja	
Terça		VE [kcal]
SOPA	Feijão-branco com couve coração (cenoura, cebola, nabo e repolho)	
PRATO	Peixe-espada assado com batata assada	
SALADA	Cenoura ralada	413
VEGETARIANA	Estufado de legumes (alho-francês feijão, curgete com batatas aos cubos)	
SOBREMESA	Laranja	
Quarta		VE [kcal]
SOPA	Caldo-verde (couve galega, alho-francês e nabo)	
PRATO	Lasanha de carne	
SALADA	Tomate e alface	357
VEGETARIANA	Empadão de legumes (cenoura, cogumelos, repolho, tomate, batata e beringela)	
SOBREMESA	Maçã	
Quinta		VE [kcal]
SOPA		
PRATO		
SALADA	FERIADO	
VEGETARIANA		
SOBREMESA		
Sexta		VE [kcal]
SOPA	Legumes (cenoura, alho-francês e curgete)	
PRATO	Bifinhos de frango com cogumelos e esparguete	
SALADA	Alface e tomate	800
VEGETARIANA	Massa de legumes (beringela, tomate, pimento, grão-de-bico) no forno polvilhado com salsa	
SOBREMESA	Clementina	

**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 28/03/25

A Diretora do AEPAN

*Aldine Pereira*

