



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

08/06/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: #Abobora com feijão verde

Prato 1: #Jardineira de frango c/cotovelos (ervilhas,cenouras e feijão-verde) salada de alface,cenoura e curgete

1, 6, 12

Sobremesa: #Laranja, maçã, kiwi

09/06/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: #Caldo-verde

6, 12

Prato 1: #Meia desfeitas de bacalhau salada cenoura,milho e tomate

3, 4, 12

Sobremesa: #Banana,laranja,kiwi e maçã assada

11/06/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: #Creme de cenoura com brócolos

Prato 1: ° Pescada (lombos) à Saloia com batata, salada: alface, cenoura e couve roxa

4

Sobremesa: # Abacaxi, tangerina e maçã

12/06/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: #Alho francês com curgete

Prato 1: ° Chili (carne mista) com arroz branco, salada: alface, pimento e tomate

Sobremesa: #Laranja, pera, kiwi



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

08/06/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#Abobora com feijão verde	
Prato 1:	#Jardineira vegetariana (soja,ervilhas,cenoura,feijão verde e cotovelos) salada alface,cenoura e curgete	1, 6
Sobremesa:	#Laranja, maçã, kiwi	

09/06/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Caldo-verde	6, 12
Prato 1:	#Salada de grão-de-bico c/batata,cogumelos e cenoura salada de cenoura,milho e tomate	12
Sobremesa:	#Banana,laranja,kiwi e maçã assada	

11/06/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de cenoura com brócolos	
Prato 1:	#Almondegas de feijão preto c/cenoura no forno c/batata cozida e salada de alface,cenoura e couve roxa	1
Sobremesa:	# Abacaxi, tangerina e maçã	

12/06/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Alho francês com curgete	
Prato 1:	#Leguminosas estufadas (ervilhas,lentilhas)c/legumes (curgete,pimento e alho francês),arroz de brócolos , salada de alface,pimento e tomate	
Sobremesa:	#Laranja, pera, kiwi	