



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

13/04/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: #Creme de abóbora com brócolos
Prato 1: #Arroz de carnes mistas salada de alface, cenoura e milho
Sobremesa: # Kiwi, laranja, pera

14/04/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: #Alho francês com couve coração
Prato 1: #Solha no forno c/molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata salada de curgete, pepino e tomate 4, 7
Sobremesa: banana, laranja e maçã

15/04/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: #Creme de ervilhas com cenoura
Prato 1: #Perna de peru assado c/esparguete e salada cenoura, milho e tomate 1
Sobremesa: # Clementina, maçã e pera

16/04/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: #Curgete com alface
Prato 1: #Perca posta de cebolada com batatas cozidas, salada alface, couve roxa e tomate 4
Sobremesa: # Banana, tangerina e maçã

17/04/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: #Grão-de-bico com espinafres
Prato 1: #Tirinhas de porco estufadas c/ervilhas, cenoura e arroz branco salada de beterraba, cenoura e tomate
Sobremesa: #Laranja, maçã, kiwi



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

13/04/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de abóbora com brócolos
- Prato 1:** #Arroz de soja c/ feijão vermelho salada de alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** # Kiwi, laranja, pera

6

14/04/2026 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Alho francês com couve coração
- Prato 1:** #Vegetais assados c/cogumelos, feijão frade e molho verde c/puré de batata salada de curgete, pepino e tomate
- Sobremesa:** banana, laranja e maçã

15/04/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de ervilhas com cenoura
- Prato 1:** #Curgete recheada c/bolonhesa de lentilhas e esparguete salada de alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** # Clementina, maçã e pera

1, 6, 12

16/04/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Curgete com alface
- Prato 1:** #3 feijões de cebolada com batatas cozidas salada de alface, couve roxa e tomate
- Sobremesa:** # Banana, tangerina e maçã

17/04/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Grão-de-bico com espinafres
- Prato 1:** #Tirinhas de setian estufado c/cenoura, ervilhas e arroz branco salada de beterraba, cenoura e tomate
- Sobremesa:** # Laranja, banana, kiwi

6