



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

17/11/2025 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Couve branca com cenoura ripada
- Prato 1:** #Atum com ovo e salada russa e salada de alface, pepino e tomate 3, 4
- Sobremesa:** # Maçã, clementina, pera

18/11/2025 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão vermelho e couve-lombarda
- Prato 1:** #Febras de porco gratinadas c/molho de cogumelos e arroz de milho e ervilhas salada de alface, couve roxa e milho
- Sobremesa:** # Dióspiro, pera e maçã

19/11/2025 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão verde com cenoura
- Prato 1:** #Solha no forno com batata cozida e salada de alface, beterrada e tomate 4
- Sobremesa:** # Abacaxi, tangerinas e maçã

20/11/2025 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Grão-de-bico com nabiça
- Prato 1:** #Frango estufado com ervilhas e fusillis cozido salada de tomate, milho e pimento 1
- Sobremesa:** # Banana, pera e laranja

21/11/2025 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de abobora com alface
- Prato 1:** #Arroz de peixe (pescada +miolo de camarão) salada de alface, beterraba e cenoura 2, 4
- Sobremesa:** #Pera, laranja, maçã



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

17/11/2025 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Couve branca com cenoura ripada
- Prato 1:** #Salada de 3 feijões c/batata,cenoura e feijão verde salada de couve roxa,pimento e tomate
- Sobremesa:** # Maçã, clementina, pera

18/11/2025 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão vermelho e couve-lombarda
- Prato 1:** #Tofu gratinado com molho de cogumelos e arroz de milho e ervilhas e saladas alface, couve roxa e milho 6
- Sobremesa:** # Dióspiro, maçã e banana

19/11/2025 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão verde com cenoura
- Prato 1:** #Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) c/ legumes (cenoura,alho francês,pimento)no forno com batata cozida e salada de alface,beterrada e tomate
- Sobremesa:** # Abacaxi, tangerinas e maçã

20/11/2025 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Grão-de-bico com nabiça
- Prato 1:** #Ervilhas estufadas com legumes (curgetes, pimento e alho francês) e massa fusillis cozido e salada de tomate,milho e pimento 1
- Sobremesa:** # Banana, pera e laranja

21/11/2025 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de abobora com alface
- Prato 1:** #Arroz de seitan com feijão catarino e alho francês e salada de alface, beterraba e cenoura 6
- Sobremesa:** #Pera,laranja,maçã