



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 abóbora com alface	
Prato 1:	#Arroz de peixe (pescada +miolo de camarão) salada de alface, beterraba e conoura	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
Sobremesa: # Dióspiro, maçã e banana

6

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
Sobremesa: # Banana, pera e laranja

1

21/11/2025 - Sexta-feira

Alergénicos

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

6