



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

02/02/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Alho francês com alface
- Prato 1:** #Salada de frango com ovo salada de couve roxa, pepino e tomate 3
- Sobremesa:** #Laranja, maçã, kiwi

03/02/2026 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de tomate com ervilhas
- Prato 1:** #Salmão grelhado c/molho de limão e ervas aromáticas c/batatas cozidas salada de alface, beterraba e milho 4
- Sobremesa:** # Abacaxi, tangerina e maçã

04/02/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Cenoura com brócolos
- Prato 1:** #Strogonoff misto(vaca e porco) c/arroz de feijão verde salada de alface, cenoura e pimento 7
- Sobremesa:** # Maçã, Pera, Kiwi

05/02/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão branco com espinafres
- Prato 1:** #Abrótea estufada c/salada russa salada couve roxa, cenoura e tomate 3, 4
- Sobremesa:** banana, laranja e maçã

06/02/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Nabo c/cenoura e couve-lombarda
- Prato 1:** #Carnes mistas estufadas(vaca e porco)c/grão de bico e couve lombarda e arroz de brócolos salada de alface, cenoura e juliana
- Sobremesa:** # Clementina, maçã e pera



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

02/02/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Alho francês com alface
#Salada de 2 feijões(branco,vermelho)c/espirais legumes
- Prato 1:** (milho,cenoura e rebentos de soja) salada de couve roxa, pepino e tomate 1, 6, 12
- Sobremesa:** #Laranja, maçã, kiwi

03/02/2026 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de tomate com ervilhas
- Prato 1:** #Tofu grelhado c/molho de ervilhas,batata cozida aos cubos e cenoura salada de alface,beterraba e milho 6
- Sobremesa:** # Abacaxi, tangerina e maçã

04/02/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Cenoura com brócolos
- Prato 1:** #Strogonoff de lentilhas c/cogumelos,cenourae arroz de feijão-verde salada de alface,cenoura e pimento 6
- Sobremesa:** # Maçã, Pera, Kiwi

05/02/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão branco com espinafres
- Prato 1:** #Seitan estufado aos cubos c/salada russa salada de couve roxa,cenoura e tomate 6
- Sobremesa:** banana, laranja e maçã

06/02/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Nabo c/cenoura e couve-lombarda
- Prato 1:** #Grão de bico estufados c/cenoura e couve lombarda e arroz de brócolos salada de alface,cenoura e couve em juliana
- Sobremesa:** # Clementina, maçã e pera