



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	
Prato 1:	#Salada de 2 feijões(branco,vermelho)c/espírais legumes (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,cenoura e 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	