



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

16/02/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#Nabo com espinafres	
Prato 1:	#Carne à Bolonhesa com massa esparguete e salada alface, pimento e tomate	1
Sobremesa:	#Pera, laranja, maçã	

17/02/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Alho francês com cenoura e nabo	
Prato 1:	#Salmão assado c/batata cozida e salada de alface, milho e tomate	4
Sobremesa:	#Kiwi, laranja, pera	

18/02/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#creme de feijão-verde	
Prato 1:	° Rojões de porco em azeite e alho com arroz de tomate, salada: cenoura, couve roxa, pepino	
Sobremesa:	#Laranja, pera, kiwi	

19/02/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Feijão branco com espinafres	
Prato 1:	#Bacalhau (migas) à Gomes de Sá com salada de alface, beterraba e milho	3, 4
Sobremesa:	#Banana, laranja, kiwi e maçã assada	

20/02/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Caldo-verde	6, 12
Prato 1:	#Pernas de frango assadas com massa espiral e salpicadas de cenoura ralada e salada de alface, pepino e tomate	
Sobremesa:	#Maçã, clementina, pera	



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

16/02/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#Nabo com espinafres	
Prato 1:	#Lentilhas à bolonhesa com esparguete e salada de alface, pimento e tomate	1
Sobremesa:	#Pera, laranja, maçã	

17/02/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Alho francês com cenoura e nabo	
Prato 1:	#Vegetais assados c/cogumelos, feijão frade e molho verde c/puré de batata salada de curgete, pepino e tomate	
Sobremesa:	#Kiwi, banana e pera	

18/02/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#creme de feijão-verde	
Prato 1:	#Soja estufada aos cubos com arroz de ervilhas e salada de cenoura couve roxa e pepino	6
Sobremesa:	#Laranja, pera, kiwi	

19/02/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Feijão branco com espinafres	
Prato 1:	#Seitan à Gomes de Sá com favas e salada de alface, beterraba e milho	6
Sobremesa:	#Laranja, banana, pera, maçã assada	

20/02/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Caldo-verde	6, 12
Prato 1:	#Salada de grão-de-bico com espirais, cenoura, milho, rebentos de soja e queijo vegan e salada de alface, pepino e tomate	1, 6
Sobremesa:	#Maçã, clementina, pera	