



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

09/03/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#Macedónia de legumes	
Prato 1:	° Massa gratinada(cotovelo) de atum e pimento, salada: alface, pepino e tomate	1, 4, 7
Sobremesa:	# Banana, pera e laranja	

10/03/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Nabiça com feijão-frade	
Prato 1:	° Stroganoff de frango com arroz branco, salada: alface, couve em juliana, milho	7
Sobremesa:	Kiwi, maçã e pera	

11/03/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de tomate com ervilhas	
Prato 1:	#Massada de salmão com coentros salada de alface,milho e tomate	1, 3, 4, 7
Sobremesa:	# Gelatina, maçã, laranja e kiwi	

12/03/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Feijão vermelho com couve portuguesa	
Prato 1:	#Carne de porco à portuguesa salada de alface,beterraba e pepino	12
Sobremesa:	#Laranja, maçã, kiwi	

13/03/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#creme de alho francês com couve-flor	
Prato 1:	°Lombos de pescada no tacho com arroz de cenoura, salada couve-de-bruxelas, milho e tomate	4
Sobremesa:	# Pera, maçã e banana	



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

09/03/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#Macedónia de legumes	
Prato 1:	#Salada de feijão-frade, batatas, cenoura, feijão-verde com salada de alface, pepino e tomate	12
Sobremesa:	# Banana, pera e laranja	

10/03/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Nabiça com feijão-frade	
Prato 1:	° Strogonoff de seitan com arroz branco, salada: alface, couve em juliana e milho	1, 6
Sobremesa:	#Kiwi, maçã, pera	

11/03/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de tomate com ervilhas	
Prato 1:	#Massada de feijão preto com cogumelos e coentros salada de alface, milho e tomate	1
Sobremesa:	# Gelatina, maçã, laranja e kiwi	

12/03/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Feijão vermelho com couve portuguesa	
Prato 1:	#cogumelos com favas à portuguesa salada de alface, beterraba e pepino	
Sobremesa:	#Laranja, maçã, kiwi	

13/03/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#creme de alho francês com couve-flor	
Prato 1:	#Feijão branco estufado c/curgete e couve lombarda, arroz de feijão verde salada de couve-de-bruxelas, milho e tomate	
Sobremesa:	# Pera, maçã e banana	