



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

## 01/06/2026 - 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

## 02/06/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: #Nabiça com feijão-frade

Prato 1: ° Strogonoff de frango com arroz branco, salada: alface, couve em juliana, milho

7

Sobremesa: # Abacaxi, pera, maçã

## 03/06/2026 - 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

## 05/06/2026 - 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: # Kiwi, laranja, pera



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

### 01/06/2026 - 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

### 02/06/2026 - 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: # Abacaxi, pera, maçã

### 03/06/2026 - 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

### 05/06/2026 - 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: # Kiwi, laranja, pera