



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

19/01/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: #Creme de abóbora com brócolos

Prato 1: #Arroz de carnes mistas salada de alface,cenoura e milho

Sobremesa: # Kiwi, laranja, pera

20/01/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: #Alho francês com couve coração

Prato 1: #Solha no forno c/molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata salada de curgete, pepino e tomate

4, 7

Sobremesa: banana, laranja e maçã

21/01/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: #Creme de ervilhas com cenoura

Prato 1: #Perna de peru assado c/esparguete e salada cenoura, milho e tomate

1

Sobremesa: # Clementina, maçã e pera

22/01/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: #Curgete com alface

Prato 1: #Perca posta de cebolada com batatas cozidas, salada alface, couve roxa e tomate

4

Sobremesa: # Banana, tangerina e maçã

23/01/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: #Grão-de-bico com espinafres

Prato 1: #Tirinhas de porco estufadas c/ervilhas, cenoura e arroz branco salada de beterraba, cenoura e tomate

Sobremesa: #Laranja, maçã e tangerina



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

19/01/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de abóbora com brócolos
- Prato 1:** #Arroz de soja c/ feijão vermelho salada de alface,cenoura e milho 6
- Sobremesa:** # Kiwi, laranja, pera

20/01/2026 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Alho francês com couve coração
- Prato 1:** #Vegetais assados c/cogumelos,feijão frade e molho verde c/puré de batata salada de curgete,pepino e tomate
- Sobremesa:** banana, laranja e maçã

21/01/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de ervilhas com cenoura
- Prato 1:** #Curgete recheada c/bolonhesa de lentilhas e esparguete salada de alface,cenoura e milho 1, 6, 12
- Sobremesa:** # Clementina, maçã e pera

22/01/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Curgete com alface
- Prato 1:** #3 feijões de cebolada com batatas cozidas salada de alface,couve roxa e tomate
- Sobremesa:** # Banana, tangerina e maçã

23/01/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Grão-de-bico com espinafres
- Prato 1:** #Tirinhas de setian estufado c/cenoura,ervilhas e arroz branco salada de beterraba,cenoura e tomate 6
- Sobremesa:** #Laranja, maçã e tangerina