



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	