



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

26/01/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de cenoura com couve branca
- Prato 1:** #Massada de peixe(tintureira)com coentros, salada milho,pimento,tomate 4
- Sobremesa:** # Banana, maçã e laranja

27/01/2026 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Caldo-verde 6, 12
- Prato 1:** #Perna de frango assada c/arroz de milho salada de alface,couve roxa e milho
- Sobremesa:** # Clementina, kiwi, maçã

28/01/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão vermelho com feijão verde
- Prato 1:** #Filete de pescada gratinado c/puré de batata salada de couve em juliana,pepino e tomate 1, 3, 4, 8
- Sobremesa:** # Gelatina, maçã, laranja e kiwi

29/01/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de couve flor com cenoura e nabo
- Prato 1:** #Vitela estufada aos cubos c/cenoura e esparguete salada de alface,beterraba e cenoura 1
- Sobremesa:** # Maçã, clementina, pera

30/01/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Macedónia de legumes
- Prato 1:** ° Arroz de peixe (pescada e salmão),salada: alface, milho e pimento 4
- Sobremesa:** # Banana, maçã e pera



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

26/01/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de cenoura com couve branca
- Prato 1:** #Massada de lentilhas c/ervilhas e coentros salada de milho,pimento e tomate 1, 6
- Sobremesa:** # Banana, maçã e laranja

27/01/2026 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Caldo-verde 6, 12
- Prato 1:** #Hamburger de grão de bico c/cenoura no forno e arroz de milho salada de alface,couve roxa e milho 1, 6, 12
- Sobremesa:** # Clementina, kiwi, maçã

28/01/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão vermelho com feijão verde
- Prato 1:** #Empadão de soja c/ervilhas salada de couve em juliana,pepino e tomate 6
- Sobremesa:** # Gelatina, maçã, laranja e kiwi

29/01/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de couve flor com cenoura e nabo
- Prato 1:** #Soja estufada c/cenoura,feijão catarino e massa esparguete salada de alface,beterraba e cenoura 1, 6
- Sobremesa:** # Maçã, clementina, pera

30/01/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Macedónia de legumes
- Prato 1:** #Feijoada de feijão branco c/cogumelos e bola de arroz salada de alface,milho e pimento 6
- Sobremesa:** # Banana, maçã e pera