



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
Sobremesa: # Banana, maçã e laranja

4

27/01/2026 - Terça-feira

Alergénicos

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

6, 12

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
Sobremesa: # Gelatina, maçã, laranja e kiwi

1, 3, 4, 8

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
Sobremesa: # Maçã, clementina, pera

1

30/01/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

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

4



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	