Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

09/11/2026 - Segunda-feira		Alergénicos
Sopa:	#Creme de cenoura com couve branca	
Prato 1:	#Hambúrguer misto no forno c/molho de tomate e arroz de cenoura salada de alface,milho e pepino	1, 12
Sobremesa:	#Clementina, maçã e pera	

10/11/2026 - Terça-feira		Alergénicos
Sopa:	#Abóbora com brócolos	
Prato 1:	#Perca gratinada com batatas cozidas e salada alface,pimento e tomate	4
Sobremesa:	# Abacaxi, tangerina e maçã	

11/11/2026 - Quarta-feira		Alergénicos
Sopa:	#Alho francês com curgete	
Prato 1:	#Bifes de frango de tomatada c/fusillis salpicado de ervilhas salada de alface,couve roxa e pepino	1
Sobremesa:	º Dióspiro, kiwi, maçã	

12/11/2026 - Quinta-feira		Alergénicos
Sopa:	#Feijão branco com espinafres	
Prato 1:	º Empadão de atum com arroz, salada: alface, beterraba e cenoura	4
Sobremesa:	# Banana, laranja e maçã	

13/11/2026 - Sexta-feira		Alergénicos
Sopa:	#Creme de alface com nabo	
Prato 1:	#Rancho com salada de cenoura,couve roxa e tomate	1, 6, 12
Sobremesa:	#Pera,laranja,maçã	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

09/11/2026 - Segunda-feira		Alergénicos
Sopa:	#Creme de cenoura com couve branca	
Prato 1:	#Hamburger de lentilhas c/rebentos de soja estufados em molho de tomate e arroz de cenoura salada de alface,milho e pepino	1, 6, 12
Sobremesa:	#Clementina, maçã e pera	

10/11/2026 - Terça-feira		Alergénicos
Sopa:	#Abóbora com brócolos	
Prato 1:	#Tofu gratinado c/feijão manteiga, curgete e cenoura e batata cozida e salada de alface, pepino e tomate	6
Sobremesa:	# Abacaxi, tangerina e maçã	

11/11/2026 - Quarta-feira		Alergénicos
Sopa:	#Alho francês com curgete	
Prato 1:	#Bifinhos de seitan de tomatada fusillis salpicado de ervilhas salada de alface,couve roxa e pepino	1, 6
Sobremesa:	º Dióspiro, kiwi, maçã	

12/11/2026 - Quinta-feira		Alergénicos
Sopa:	#Feijão branco com espinafres	
Prato 1:	#Arroz de leguminosas (favas) com legumes(curgete,pimento e alho francês) salada alface,beterrada e cenoura	
Sobremesa:	# Banana, laranja e maçã	

13/11/2026 - Sexta-feira		Alergénicos
Sopa:	#Creme de alface com nabo	
Prato 1:	#Rancho vegetariano (grão,cenoura,couve,massa cotovelos) salada cenoura, couve roxa e tomate	1, 6
Sobremesa:	#Pera,laranja,maçã	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos