



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

06/10/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Caldo-verde	6, 12
Prato 1:	#Hambúrguer misto no forno c/molho de tomate e arroz de cenoura salada de alface, milho e pepino	1, 12
Sobremesa:	# Banana, pera e laranja	

07/10/2026 - 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	

08/10/2026 - 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:	# Abacaxi, pera, maçã	

09/10/2026 - 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

06/10/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Caldo-verde	6, 12
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:	# Banana, pera e laranja	

07/10/2026 - 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	

08/10/2026 - 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:	# Abacaxi, pera, maçã	

09/10/2026 - 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	