



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

## 11/05/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: #Nabo com espinafres

Prato 1: #Carne à Bolonhesa com massa esparguete e salada alface, pimento e tomate

1

Sobremesa: #Pera, laranja, maçã

## 12/05/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: #Alho francês com cenoura e nabo

Prato 1: #Salmão assado c/batata cozida e salada de alface, milho e tomate

4

Sobremesa: # Kiwi, laranja, pera

## 13/05/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: #creme de feijão-verde

Prato 1: ° Rojões de porco em azeite e alho com arroz de tomate, salada: cenoura, couve roxa, pepino

Sobremesa: #Laranja, pera, kiwi

## 14/05/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: #Feijão branco com espinafres

Prato 1: #Bacalhau (migas) à Gomes de Sá com salada de alface, beterraba e milho

3, 4

Sobremesa: #Banana, laranja, kiwi e maçã assada

## 15/05/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: #Caldo-verde

6, 12

Prato 1: #Pernas de frango assadas com massa espiral e salpicadas de cenoura ralada e salada de alface, pepino e tomate

Sobremesa: # Maçã, abacaxi, pera



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

### 11/05/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#Nabo com espinafres	
Prato 1:	#Lentilhas à bolonhesa com esparguete e salada de alface, pimento e tomate	1
Sobremesa:	#Pera, laranja, maçã	

### 12/05/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Alho francês com cenoura e nabo	
Prato 1:	#Vegetais assados com cogumelos, feijão-verde e molho verde com batata cozida e salada de alface, milho e tomate	7
Sobremesa:	# Kiwi, banana e pera	

### 13/05/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#creme de feijão-verde	
Prato 1:	#Soja estufada aos cubos com arroz de ervilhas e salada de cenoura couve roxa e pepino	6
Sobremesa:	#Laranja, pera, kiwi	

### 14/05/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Feijão branco com espinafres	
Prato 1:	#Seitan à Gomes de Sá com favas e salada de alface, beterraba e milho	6
Sobremesa:	#Laranja, banana, pera, maçã assada	

### 15/05/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Caldo-verde	6, 12
Prato 1:	#Salada de grão-de-bico com espirais, cenoura, milho, rebentos de soja e queijo vegan e salada de alface, pepino e tomate	1, 6
Sobremesa:	# Maçã, abacaxi e pera	