



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Normal

### 18/05/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de abóbora com ervilhas	
Prato 1:	#Filetes de pescada dourados no forno c/arroz de feijão-verde, salada alface, couve roxa e pepino	1, 3, 4
Sobremesa:	# Banana, maçã e laranja	

### 19/05/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Grão-de-bico com couve lombarda	
Prato 1:	#Perna de peru assado c/esparguete e salada cenoura, milho e tomate	1
Sobremesa:	# Kiwi, laranja, pera	

### 20/05/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Curgete e macedónia	
Prato 1:	° Filete de abrótea estufada com pimento e batata cozida, salada: alface, beterraba, milho	4
Sobremesa:	#Gelatina, maçã, pera e tangerina	

### 21/05/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme feijão - verde	
Prato 1:	#Lombo de porco assado c/arroz de cogumelos salada de alface, cenoura e couve roxa	
Sobremesa:	#Pera, laranja, maçã	

### 22/05/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Nabo, cenoura e couve branca	
Prato 1:	° Bacalhau à Brás (com ovo e batata palha), salada: alface, pepino e tomate	1, 3, 4
Sobremesa:	# Banana, laranja e maçã	



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

### 18/05/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de abóbora com ervilhas  
#Salteados de legumes(alho francês, curgete, cenoura)  
**Prato 1:** c/cogumelos e arroz de feijão e salada de alface, couve roxa e pepino  
**Sobremesa:** # Banana, maçã e laranja

### 19/05/2026 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Grão-de-bico com couve lombarda  
**Prato 1:** #Tomate recheado com bolonhesa de soja e ervilhas e esparguete e salada de cenoura, milho e tomate 1, 6  
**Sobremesa:** # Kiwi, laranja, pera

### 20/05/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Curgete e macedónia  
**Prato 1:** #Salada de feijocas com batata e legumes(salada camponesa) e salada de alface,beterraba e milho 12  
**Sobremesa:** #Gelatina, maçã, pera e tangerina

### 21/05/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #creme de feijão-verde  
**Prato 1:** #Feijão preto estufado c/curgete e couve-lombarda e arroz de cogumelos salada de alface,cenoura e couve roxa  
**Sobremesa:** #Pera,laranja,maçã

### 22/05/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Nabo,cenoura e couve branca  
**Prato 1:** ° Alho-francês à Brás (com batata palha e grão), salada: alface, pepino e tomate 1  
**Sobremesa:** # Banana, laranja e maçã