



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

23/03/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#curgete com macedónia	
Prato 1:	° Empadão de atum com puré de batata, salada: Couve roxa, pimento e tomate	4, 7, 12
Sobremesa:	# Banana, maçã e laranja	

24/03/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de ervilhas com cenoura	
Prato 1:	#Feijoada à portuguesa c/bola de arroz salada de alface, cenoura e milho	6, 12
Sobremesa:	# Kiwi, laranja, pera	

25/03/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Couve-flor com cenoura	
Prato 1:	#Tintureira no formo com batata e feijão-verde cozido, salada alface, pepino e tomate	4
Sobremesa:	# Abacaxi, tangerina e maçã	

26/03/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Grão-de-bico com espinafres	
Prato 1:	° Carbonara de frango com massa esparguete, salada cenoura, couve roxa e tomate	1, 7
Sobremesa:	# Banana, laranja e maçã	

27/03/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de alface com nabo	
Prato 1:	#Salada de peixe(filetes de pescada, ovo e camarão) salada de couve roxa, pimento e tomate	2, 3, 4, 12
Sobremesa:	# Gelatina, maçã, laranja e kiwi	



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

23/03/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#curgete com macedónia #Gratinado de leguminosas (ervilhas+favas) c/legumes	
Prato 1:	(beringela, alho francês e pimento) no forno c/puré de batata e feijão verde cozido salada de alface, pepino e tomate	7
Sobremesa:	# Banana, maçã e laranja	

24/03/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de ervilhas com cenoura	
Prato 1:	#Feijoada vegetariana (feijão vermelho, cenoura e lombarda) c/bola de arroz salada de alface, cenoura e milho	6
Sobremesa:	# Kiwi, laranja, pera	

25/03/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Couve-flor com cenoura	
Prato 1:	#Salada de 3 feijões com batata cenoura e feijão verde e salada de alface, pepino e tomate	12
Sobremesa:	# Abacaxi, tangerina e maçã	

26/03/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Grão-de-bico com espinafres	
Prato 1:	#Tirinhas de seitan estufadas c/cenoura e favas e fusillis salada de cenoura, couve roxa e tomate	1, 6
Sobremesa:	banana, laranja e maçã	

27/03/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de alface com nabo	
Prato 1:	#Arroz de feijão manteiga c/cogumelos cenoura e couve lombarda salada de alface, beterraba e milho	
Sobremesa:	# Gelatina, maçã, laranja e kiwi	