



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Normal

### 16/03/2026 - Segunda-feira

### Alergénicos

|            |                                                                                                           |          |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Sopa:      | #Abobora com feijão verde                                                                                 |          |
| Prato 1:   | #Jardineira de frango c/cotovelos (ervilhas, cenouras e feijão-verde) salada de alface, cenoura e curgete | 1, 6, 12 |
| Sobremesa: | # Clementina, maçã e pera                                                                                 |          |

### 17/03/2026 - Terça-feira

### Alergénicos

|            |                                                            |          |
|------------|------------------------------------------------------------|----------|
| Sopa:      | #Caldo-verde                                               | 6, 12    |
| Prato 1:   | #Meia desfeitas de bacalhau salada cenoura, milho e tomate | 3, 4, 12 |
| Sobremesa: | #Banana, laranja, kiwi e maçã assada                       |          |

### 18/03/2026 - Quarta-feira

### Alergénicos

|            |                                                                                     |   |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Sopa:      | #Feijão branco com couve lombarda                                                   |   |
| Prato 1:   | ° Bifes de peru de cebolada com massa lacinhos, salada : alface, beterraba e pepino | 1 |
| Sobremesa: | # Kiwi, laranja, pera                                                               |   |

### 19/03/2026 - Quinta-feira

### Alergénicos

|            |                                                                              |   |
|------------|------------------------------------------------------------------------------|---|
| Sopa:      | #Creme de cenoura com brócolos                                               |   |
| Prato 1:   | ° Pescada (lombos) à Saloia com batata, salada: alface, cenoura e couve roxa | 4 |
| Sobremesa: | # Abacaxi, tangerina e maçã                                                  |   |

### 20/03/2026 - Sexta-feira

### Alergénicos

|            |                                                                          |  |
|------------|--------------------------------------------------------------------------|--|
| Sopa:      | #Alho francês com curgete                                                |  |
| Prato 1:   | ° Chili (carne mista) com arroz branco, salada: alface, pimento e tomate |  |
| Sobremesa: | #Laranja, pera, kiwi                                                     |  |



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

### 16/03/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

|            |                                                                                                          |      |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Sopa:      | #Abobora com feijão verde                                                                                |      |
| Prato 1:   | #Jardineira vegetariana (soja,ervilhas,cenoura,feijão verde e cotovelos) salada alface,cenoura e curgete | 1, 6 |
| Sobremesa: | # Clementina, maçã e pera                                                                                |      |

### 17/03/2026 - Terça-feira

Alergénicos

|            |                                                                                       |       |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Sopa:      | #Caldo-verde                                                                          | 6, 12 |
| Prato 1:   | #Salada de grão-de-bico c/batata,cogumelos e cenoura salada de cenoura,milho e tomate | 12    |
| Sobremesa: | #Banana,laranja,kiwi e maçã assada                                                    |       |

### 18/03/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

|            |                                                                                       |   |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Sopa:      | #Feijão branco com couve lombarda                                                     |   |
| Prato 1:   | #Tofu de cebolada c/esparguete salpicado de ervilhas salada alface,beterraba e pepino | 6 |
| Sobremesa: | # Kiwi, laranja, pera                                                                 |   |

### 19/03/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

|            |                                                                                                        |   |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Sopa:      | #Creme de cenoura com brócolos                                                                         |   |
| Prato 1:   | #Almondegas de feijão preto c/cenoura no forno c/batata cozida e salada de alface,cenoura e couve roxa | 1 |
| Sobremesa: | # Abacaxi, tangerina e maçã                                                                            |   |

### 20/03/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

|            |                                                                                                                                             |  |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Sopa:      | #Alho francês com curgete                                                                                                                   |  |
| Prato 1:   | #Leguminosas estufadas (ervilhas,lentilhas)c/legumes (curgete,pimento e alho francês),arroz de brócolos , salada de alface,pimento e tomate |  |
| Sobremesa: | #Laranja, pera, kiwi                                                                                                                        |  |