



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

20-10-2025 - segunda-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: #Abobora com espinafres

Prato: #Massa de atum c/cenoura e ervilhas salada de beterraba, cenoura e tomate

1, 3, 4,

Sobremesa: # Banana, tangerina e maçã

21-10-2025 - terça-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: #Lentilhas e couve portuguesa

Prato: #Carne de vaca assada e fatiada com arroz de cenoura salpicados de cogumelos salada de cenoura, couve roxa e tomate

1,

Sobremesa: # Kiwi, laranja, pera

22-10-2025 - quarta-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: #Creme de alho francês c/cenoura e curgete

Prato: #Maruca gratinada c/batata cozida e brócolos salada de alface, cenoura e milho

Sobremesa: #Banana, laranja, kiwi e maçã assada

23-10-2025 - quinta-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: #Feijão verde com cenoura

Prato: #Frango no forno dourado c/arroz de cenoura salada de alface, pepino e tomate

Sobremesa: # Kiwi, laranja, pera

24-10-2025 - sexta-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: #Feijão vermelho com nabiça

Prato: #Bacalhau com broa salada de alface, milho e pimento

1, 3, 4,

Sobremesa: # Abacaxi, pera, maçã



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

20-10-2025 - segunda-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: #Abobora com espinafres

Prato: #Massa de soja c/cenoura e ervilhas salada de beterraba, cenoura e tomate

1, 6,

Sobremesa: # Banana, tangerina e maçã

21-10-2025 - terça-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: #Lentilhas e couve portuguesa

Prato: #Seitan fatiado no forno com ervilhas e arroz de cenoura salpicados de cogumelos salada de cenoura, couve roxa e tomate

1, 6,

Sobremesa: # Kiwi, laranja, pera

22-10-2025 - quarta-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: #Creme de alho francês c/cenoura e curgete

Prato: #Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão manteiga) c/legumes (beringela, curgete e brócolo) no forno c/batata cozida salada de alface, cenoura e milho

Sobremesa: #Banana, laranja, kiwi e maçã assada

23-10-2025 - quinta-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: #Feijão-verde com cenoura

Prato: #Almondegas de grão de bico c/rebentos de soja no forno e arroz de cenoura salada de alface, pepino e tomate

1, 6, 12,

Sobremesa: # Kiwi, laranja, pera

24-10-2025 - sexta-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: #Feijão vermelho com nabiça

Prato: #Tofu com broa no forno salada de alface, milho e pimento

1, 6,

Sobremesa: # Abacaxi, pera, maçã

A sua refeição contém(n) ou pode conter(n*) as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:
1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.