



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

23/02/2026 - 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, tangerina e maçã	

24/02/2026 - 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	

25/02/2026 - 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	

26/02/2026 - 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	

27/02/2026 - 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

23/02/2026 - 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, tangerina e maçã

24/02/2026 - 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
Sobremesa: # Kiwi, laranja, pera

1, 6

25/02/2026 - 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
Sobremesa: #Gelatina, maçã, pera e tangerina

12

26/02/2026 - 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

27/02/2026 - 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
Sobremesa: # Banana, laranja e maçã

1