



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

05/01/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Alho francês c/feijão verde
- Prato 1:** #Almôndegas estufadas c/esparguete salpicado de ervilhas
salada de alface, cenoura e tomate
- Sobremesa:** # maçã, banana, pera

06/01/2026 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Nabo c/cenoura e couve-lombarda
- Prato 1:** #Pescada dourada c/feijão-frade e batata salada de couve roxa,pimento e tomate
- Sobremesa:** # Banana, tangerina e maçã

1, 4

07/01/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão branco com nabiças
- Prato 1:** # Arroz de pato salada de alface, beterraba e cenoura ralada
- Sobremesa:** # Kiwi, laranja, pera

3, 6, 12

08/01/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Abobora c/couve branca
- Prato 1:** #Salmão gratinado c/batata cozida e feijão-verde salada de milho,pepino e tomate
- Sobremesa:** # Banana, maçã e tangerina

4

09/01/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Caldo-verde
- Prato 1:** #Febras de porco estufadas c/arroz de milho salada de alface,couve roxa e tomate
- Sobremesa:** # Clementina, maçã e pera

6, 12



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

05/01/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Alho francês c/feijão verde
Prato 1: #Almôndegas de lentilhas c/aveia estufadas c/molho de tomate e espargete salpicado de ervilhas salada de alface,cenoura e tomate
Sobremesa: # maçã, banana, pera
- 1, 6, 12

06/01/2026 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Nabo c/cenoura e couve-lombarda
Prato 1: #Salada de feijão frade c/batata, brócolos,cenoura e milho salada de couve roxa, pimento e tomate
Sobremesa: # Banana, tangerina e maçã
- 12

07/01/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão branco com nabiças
Prato 1: #Arroz de tofu c/favas e cenouras no forno salada de alface,beterraba e cenoura ralada
Sobremesa: # Kiwi, laranja, pera
- 6

08/01/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Abobora c/couve branca
Prato 1: #Salada de grão-de-bico c/batata,feijão-verde e cenoura salada de milho,pepino e tomate
Sobremesa: # Banana, maçã e tangerina
- 12

09/01/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Caldo-verde
Prato 1: #Feijão vermelho estufado c/curgete,couve lombarda e arroz de milho salada de alface,couve roxa e tomate
Sobremesa: # Clementina, maçã e pera
- 6, 12