



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 1, 4
Sobremesa: # Banana, tangerina e maçã

07/01/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: #Feijão branco com nabiças
Prato 1: # Arroz de pato salada de alface, beterraba e cenoura ralada 3, 6, 12
Sobremesa: # Kiwi, laranja, pera

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 4
Sobremesa: # Banana, maçã e tangerina

09/01/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: #Caldo-verde 6, 12
Prato 1: #Febras de porco estufadas c/arroz de milho salada de
alface, couve roxa e tomate
Sobremesa: # Clementina, maçã e pera



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	1, 6, 12
Sobremesa:	# maçã, banana, pera	

06/01/2026 - Terça-feira

Alergénicos

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

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	6
Sobremesa:	# Kiwi, laranja, pera	

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	12
Sobremesa:	# Banana, maçã e tangerina	

09/01/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Caldo-verde	6, 12
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	