



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

12/01/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

**Sopa:** #Abobora com espinafres

**Prato 1:** ° Lasanha de atum, salada: beterraba, cenoura e tomate

1, 3, 4, 7

**Sobremesa:** # Banana, tangerina e maçã

13/01/2026 - Terça-feira

Alergénicos

**Sopa:** #Lentilhas e couve portuguesa

**Prato 1:** ° Bifes de peru estufados com arroz de legumes, salada: cenoura, couve roxa e tomate

**Sobremesa:** # Kiwi, laranja, pera

14/01/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

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

**Prato 1:** ° Pescada (lombos) à Saloia com batata, salada: alface, cenoura e couve roxa

4

**Sobremesa:** #Abacaxi, laranja, banana, maçã cozida

15/01/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

**Sopa:** #Feijão-verde com cenoura

**Prato 1:** #Frango no forno dourado c/arroz de cenoura salada de alface, pepino e tomate

**Sobremesa:** # Maçã, clementina, pera

16/01/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

**Sopa:** #Feijão vermelho com nabiça

**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

12/01/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Abobora com espinafres
- Prato 1:** #Massa de soja c/cenoura e ervilhas salada de beterraba,cenoura e tomate 1, 6
- Sobremesa:** # Banana, tangerina e maçã

13/01/2026 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Lentilhas e couve portuguesa
- Prato 1:** #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

14/01/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de alho francês c/cenoura e curgete
- Prato 1:** #Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) c/ legumes (cenoura,alho francês,pimento)no forno com batata cozida e salada de alface,beterrada e tomate
- Sobremesa:** #Abacaxi, laranja, banana, maçã cozida

15/01/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão-verde com cenoura
- Prato 1:** #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:** # Maçã, clementina, pera

16/01/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão vermelho com nabiça
- Prato 1:** ° Alho-francês à Brás (com batata palha e grão), salada: alface, pepino e tomate 1
- Sobremesa:** # Banana, laranja e maçã