



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 #Seitan fatiado no forno com ervilhas e arroz de cenoura	
Prato 1:	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 #Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) c/	
Prato 1:	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	