



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

09/02/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Couve branca com cenoura ripada
- Prato 1:** #Atum com ovo e salada russa e salada de alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** #Laranja, maçã e tangerina

3, 4

10/02/2026 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão vermelho e couve-lombarda
- Prato 1:** #Febras de porco gratinadas c/molho de cogumelos e arroz de milho e ervilhas salada de alface, couve roxa e milho
- Sobremesa:** #Pera, laranja, kiwi

11/02/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão-verde com cenoura
- Prato 1:** #Solha no forno c/molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata salada de curgete, pepino e tomate
- Sobremesa:** # Arroz Doce, maçã, laranja, pera

4, 7

7

12/02/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Grão-de-bico com nabiça
- Prato 1:** ° Bolonhesa de frango com massa esparguete, salada: tomate, milho, pimento
- Sobremesa:** # Maçã, Pera, Kiwi

1

13/02/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de abobora com alface
- Prato 1:** #Arroz de peixe (pescada +miolo de camarão) salada de alface, beterraba e cenoura
- Sobremesa:** # Banana, laranja e pera

2, 4



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

09/02/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Couve branca com cenoura ripada
- Prato 1:** #Salada de 3 feijões c/batata,cenoura e feijão verde salada de couve roxa,pimento e tomate
- Sobremesa:** #Laranja, maçã e tangerina

10/02/2026 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão vermelho e couve-lombarda
- Prato 1:** #Tofu gratinado com molho de cogumelos e arroz de milho e ervilhas e saladas alface, couve roxa e milho 6
- Sobremesa:** #Pera,laranja,kiwi

11/02/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão verde com cenoura
- 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:** # Arroz Doce, maçã, laranja, pera 7

12/02/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Grão-de-bico com nabiça
- Prato 1:** ° Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete, salada: tomate, milho e pimento 1
- Sobremesa:** # Maçã, Pera, Kiwi

13/02/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de abobora com alface
- Prato 1:** #Arroz de seitan com feijão catarino e alho francês e salada de alface, beterraba e cenoura 6
- Sobremesa:** # Banana, maçã e laranja