



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	3, 4
Sobremesa:	#Laranja, maçã e tangerina	

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	4, 7
Sobremesa:	# Arroz Doce, maçã, laranja, pera	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	1
Sobremesa:	# Maçã, Pera, Kiwi	

13/02/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de abóbora com alface	
Prato 1:	#Arroz de peixe (pescada +miolo de camarão) salada de alface, beterraba e conoura	2, 4
Sobremesa:	# Banana, laranja e pera	



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
Sobremesa: #Pera, laranja, kiwi

6

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
Sobremesa: #Maçã, Pera, Kiwi

1

13/02/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

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

6