



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

02/03/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de cenoura com couve branca	
Prato 1:	#Hambúrguer misto no forno c/molho de tomate e arroz de cenoura salada de alface,milho e pepino	1, 12
Sobremesa:	#Kiwi, maçã, pera	

03/03/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Abóbora com brócolos	
Prato 1:	#Perca gratinada com batatas cozidas e salada alface,pimento e tomate	4
Sobremesa:	# Abacaxi, tangerina e maçã	

04/03/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Alho francês com curgete	
Prato 1:	#Bifes de frango de tomatada c/fusillis salpicado de ervilhas salada de alface,couve roxa e pepino	1
Sobremesa:	# Pera, maçã e banana	

05/03/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Feijão branco com espinafres	
Prato 1:	° Empadão de atum com arroz, salada: alface, beterraba e cenoura	4
Sobremesa:	# Banana, laranja e maçã	

06/03/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de alface com nabo	
Prato 1:	#Rancho com salada de cenoura,couve roxa e tomate	1, 6, 12
Sobremesa:	#Pera,laranja,maçã	



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

02/03/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de cenoura com couve branca	
Prato 1:	#Hamburger de lentilhas c/rebentos de soja estufados em molho de tomate e arroz de cenoura salada de alface, milho e pepino	1, 6, 12
Sobremesa:	#Kiwi, maçã, pera	

03/03/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Abóbora com brócolos	
Prato 1:	#Tofu gratinado c/feijão manteiga, curgete e cenoura e batata cozida e salada de alface, pepino e tomate	6
Sobremesa:	# Abacaxi, tangerina e maçã	

04/03/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Alho francês com curgete	
Prato 1:	#Bifinhos de seitan de tomatada fusillis salpicado de ervilhas salada de alface, couve roxa e pepino	1, 6
Sobremesa:	# Pera, maçã e banana	

05/03/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Feijão branco com espinafres	
Prato 1:	#Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês) salada alface, beterrada e cenoura	
Sobremesa:	# Banana, laranja e maçã	

06/03/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de alface com nabo	
Prato 1:	#Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve, massa cotovelos) salada cenoura, couve roxa e tomate	1, 6
Sobremesa:	#Pera, laranja, maçã	