



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

## 25/10/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	# Espinafres	
Prato 1:	# Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e pepino	1, 4, 7
Sobremesa:	+ Banana, maçã e uvas	

## 26/10/2021 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	# Creme de feijão-manteiga e repolho	
Prato 1:	# Carne de vaca guisada c/ massa fusili e salada de alface, tomate e cenoura	
Sobremesa:	# Banana, tangerina e maçã	

## 27/10/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	# Juliana	
Prato 1:	=Bacalhau com natas e salada de alface, tomate e beterraba	1, 4, 7
Sobremesa:	# Gelatina, maçã, laranja e kiwi	

## 28/10/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	# Nabiça	
Prato 1:	# Jardineira de frango com salada de alface, pepino e rúcula	12
Sobremesa:	# Banana, pera e laranja	

## 29/10/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	# Creme de lentilhas	
Prato 1:	# Corvina cozida com batata, cenoura e feijão-verde e salada de alface, tomate e pepino	4, 12
Sobremesa:	# Banana, maçã e pera	



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

### 25/10/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** # Espinafres
- Prato 1:** # Cogumelos estufados com arroz de legumes com salada de alface, cenoura e pepino
- Sobremesa:** # Banana, maçã e uvas

### 26/10/2021 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** # Creme de feijão-manteiga e repolho
- Prato 1:** # Salada de massa fusilli, rúcula, legumes salteados e alface, tomate e cenoura
- Sobremesa:** # Banana, tangerina e maçã

1

### 27/10/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** # Juliana
- Prato 1:** # Massa fettucini c/ natas, cogumelos e salada de alface, tomate e beterraba
- Sobremesa:** # Gelatina, maçã, laranja e kiwi

1, 6

### 28/10/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** # Nabiça
- Prato 1:** # Jardineira vegetariana com salada de alface, pepino rúcula
- Sobremesa:** # Banana, pera e laranja

### 29/10/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** # Creme de lentilhas
- Prato 1:** # Legumes assados no forno com salada de alface, cenoura e rúcula
- Sobremesa:** # Banana, maçã e pera



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

### 02/11/2021 - Terça-feira

Alergénicos

<b>Sopa:</b>	# Creme de cenoura	
<b>Prato 1:</b>	# Bolonhesa de soja c/ esparguete e salada de alface, tomate e cenoura	1, 6
<b>Sobremesa:</b>	# Banana, maçã e laranja	

### 03/11/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

<b>Sopa:</b>	Caldo Verde	
<b>Prato 1:</b>	=Salteados de legumes com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura	
<b>Sobremesa:</b>	# Banana, maçã e tangerina	

### 04/11/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

<b>Sopa:</b>	# Feijão-catarino c/ couve lombarda	
<b>Prato 1:</b>	=Esparguete com salteado de legumes e salada de alface, tomate e cenoura	1
<b>Sobremesa:</b>	# Banana, maçã e pera	

### 05/11/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

<b>Sopa:</b>	Sopa de repolho	
<b>Prato 1:</b>	=Estufado de grão-de-bico com couve-branca, cenoura, batata-doce assada e salada alface, cenoura e tomate	
<b>Sobremesa:</b>	# Banana, maçã e tangerina	



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

## 02/11/2021 - Terça-feira

Alergénicos

<b>Sopa:</b>	# Creme de cenoura	
<b>Prato 1:</b>	=Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) com salada de alface, cenoura e beterraba	1, 12
<b>Sobremesa:</b>	# Banana, maçã e laranja	

## 03/11/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

<b>Sopa:</b>	Caldo Verde	
<b>Prato 1:</b>	# Filetes de pescada panados com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e couve-roxa	1, 3, 4, 7
<b>Sobremesa:</b>	# Banana, maçã e tangerina	

## 04/11/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

<b>Sopa:</b>	# Feijão-catarino c/ couve lombarda	
<b>Prato 1:</b>	# Peru estufado c/cenoura, esparguete e salada de alface, cenoura e tomate	1, 3
<b>Sobremesa:</b>	# Banana, maçã e pera	

## 05/11/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

<b>Sopa:</b>	Sopa de Repolho	
<b>Prato 1:</b>	«Massinha de peixe (3 peixes) c/salada de alface, cenoura e tomate	1, 4
<b>Sobremesa:</b>	# Tangerina, maçã e banana	



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

### 08/11/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: # Creme de curgete

Prato 1: =Strogonoff de seitan com arroz branco e salada de alface, cenoura e agrião

1, 6

Sobremesa: # Banana, maçã e pera

### 09/11/2021 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de grão c/ agrião

Prato 1: # Caldeirada de legumes (couve-flor, nabo, brócolos, batata, cogumelos, cenoura, alho-francês, curgete) e salada de alface, agrião e pepino

Sobremesa: Gelatina, banana, laranja e maçã

### 10/11/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: # Alho-francês

Prato 1: =Medalhões de tofu com sementes de chia e salada de alface, cenoura e couve-roxa

1, 6

Sobremesa: # Tangerina, kiwi e banana

### 11/11/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: .Caldo verde

Prato 1: # Legumes salteados c/ broa, batata gratinada c/salsa e salada de alface, tomate e cenoura

1, 8

Sobremesa: # Uvas, pera e maçã

### 12/11/2021 - Sexta-feira

Alergénicos



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Normal

### 08/11/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de curgete

Prato 1: # Arroz ao forno (carne de peru) e salada de alface, tomate e agrião

7

Sobremesa: # Banana, maçã e pera

### 09/11/2021 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de grão c/ agrião

Prato 1: # Caldeirada de lulas com batatas e salada de alface, agrião e pepino

14

Sobremesa: Gelatina, banana, laranja e maçã

### 10/11/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: # Alho-francês

Prato 1: # Carne de vaca de tomatada com massa fusilli e salada de alface, cenoura e couve-roxa

1

Sobremesa: # Tangerina, kiwi e banana

### 11/11/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Canja

Prato 1: # Bacalhau cozido c/ batata, cenoura, feijão-verde e salada de alface, tomate e cenoura

4, 12

Sobremesa: # Uvas, pera e maçã

### 12/11/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: = Creme de coentros

Prato 1: # Costeletas de porco de cebolada c/arroz de feijão, salada de alface, tomate e beterraba

12

Sobremesa: # Pera, banana e maçã



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

### 15/11/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: .Creme de ervilhas

Prato 1: =Cuscus de legumes com salada de alface, tomate e couve-roxa

1

Sobremesa: # Banana, maçã e laranja

### 16/11/2021 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: .Agrião

Prato 1: =Gratinado de legumes c/arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cenoura

1, 6

Sobremesa: # Kiwi, maçã e banana

### 17/11/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Sopa de feijão verde

Prato 1: =Feijão verde c/tomate e salada de alface, tomate e pepino

Sobremesa: # Banana, pera e laranja

### 18/11/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: # Nabiça

Prato 1: =Ranchinho vegetariano com salada de alface, tomate e pepino

1

Sobremesa: # Banana, maçã e tangerina

### 19/11/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: .Alface

Prato 1: =Risotto de ervilhas e cogumelos com salada de alface, cenoura e beterraba

8

Sobremesa: # Banana, pera e maçã



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

## 15/11/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de ervilhas

Prato 1: # Massinha de Peixe estufada (filetes de pescada) salada de alface, tomate, couve-roxa

1, 4, 12

Sobremesa: # Banana, maçã e laranja

## 16/11/2021 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: .Agrião

Prato 1: =Frango assado c/arroz de ervilhas salada de alface, tomate, cenoura

Sobremesa: # Kiwi, maçã e banana

## 17/11/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: # Feijão-verde

Prato 1: # Medalhões de pescada de cebolada c/ batata, brócolos e salada de alface, tomate, pepino

4, 12

Sobremesa: # Banana, laranja e pera

## 18/11/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: .Nabiça

Prato 1: # Rancinho( massa c/grão-de-bico e carne de porco) salada de alface, tomate, pepino

1

Sobremesa: # Banana, tangerina e maçã

## 19/11/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Alface

Prato 1: =Arroz de tamboril com salada de alface, cenoura e beterraba

4

Sobremesa: # Banana, pera e maçã





# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

### 22/11/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

<b>Sopa:</b>	Creme de abóbora c/agrião	
<b>Prato 1:</b>	# Almôndegas vegetarianas c/ esparguete com salada de alface, cenoura, agrião	1, 6
<b>Sobremesa:</b>	# Banana, maçã e laranja	

### 23/11/2021 - Terça-feira

Alergénicos

<b>Sopa:</b>	Grão c/massa	
<b>Prato 1:</b>	=Croquetes vegetarianos de grão e alheira c/arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e beterraba	1, 6
<b>Sobremesa:</b>	#Gelatina, maçã, pera e tangerina	

### 24/11/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

<b>Sopa:</b>	# Espinafres	
<b>Prato 1:</b>	# Salada de grão, batata, brócolos, cenouras, milho e salada de alface, cenoura, couve-roxa	
<b>Sobremesa:</b>	# Banana, maçã e pera	

### 25/11/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

<b>Sopa:</b>	# Creme de couve-flor c/ brócolos	
<b>Prato 1:</b>	=Legumes no forno com de alface, tomate e cenoura	
<b>Sobremesa:</b>	banana, laranja e maçã	

### 26/11/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

<b>Sopa:</b>	# Alho-francês	
<b>Prato 1:</b>	# Esparguete c/ salteado de legumes e salada de alface, beterraba e pepino	1
<b>Sobremesa:</b>	#Clementina, maçã e pera	



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Normal

### 22/11/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de abóbora c/agrião

Prato 1: # Almôndegas porco estufadas c/ esparguete salada de alface, cenoura, agrião

1

Sobremesa: # Banana, maçã e laranja

### 23/11/2021 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Grão c/massa

Prato 1: # Pastéis de bacalhau c/ arroz de legumes e salada de alface, tomate e beterraba

3, 4, 7

Sobremesa: #Gelatina, maçã, pera e tangerina

### 24/11/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: # Espinafres

Prato 1: =Cozido de grão c/carne de porco e massa e salada de alface pepino e tomate

1

Sobremesa: # Banana, maçã e pera

### 25/11/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: # Creme de couve-flor c/ brócolos

Prato 1: =Salmão no forno c/batata, cenoura e ervilhas, salada de alface, tomate e cenoura

4

Sobremesa: banana, laranja e maçã

### 26/11/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Alho francês

Prato 1: # Frango estufado c/ esparguete e salada de alface, beterraba e pepino

1

Sobremesa: #Clementina, maçã e pera



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

### 29/11/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: # Creme de cenoura

Prato 1: # Empadão (arroz) de legumes e salada alface, tomate e cenoura

6

Sobremesa: # Uvas, pera e maçã

### 30/11/2021 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Repolho

Prato 1: # Bife de tofu com natas de soja e cogumelos c/ esparguete e salada de alface, cenoura e beterraba

1, 6

Sobremesa: # Banana, maçã e pera

### 02/12/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: # Juliana

Prato 1: =Cogumelos estufados c/arroz de legumes e salada alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Bananas, Kiwi e Uvas

### 03/12/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: .Alface

Prato 1: # Jardineira vegetariana com salada de alface, pepino rúcula

Sobremesa: # Banana, maçã e laranja



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

## 29/11/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: # Creme de cenoura

Prato 1: =Empadão (arroz) de atum e salada alface, tomate e cenoura

4

Sobremesa: # Uvas, pera e maçã

## 30/11/2021 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Repolho

Prato 1: # Bife de peru c/cogumelos, natas c/ esparguete com salada de alface, cenoura e beterraba

1, 7

Sobremesa: # Banana, maçã e pera

## 02/12/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: # Juliana

Prato 1: =Douradinhos c/arroz de tomate com salada alface, tomate e cenoura

1, 3, 4, 7

Sobremesa: Bananas, Kiwi e Uvas

## 03/12/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: .Alface

Prato 1: =Jardineira de vaca c/batata e salada alface, rúcula e pepino

12

Sobremesa: # Banana, maçã e laranja



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

06/12/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

**Sopa:** Creme de cenoura c/ nabiça  
**Prato 1:** # Arroz de cenoura, ervilhas, feijão- verde e salada de alface, tomate e cenoura  
**Sobremesa:** Maçã, banana e kiwi

07/12/2021 - Terça-feira

Alergénicos

**Sopa:** Creme de ervilhas  
**Prato 1:** =Massa fusilli (tricolor) c/ rúcula, legumes salteados e salada de alface, cenoura e beterraba  
**Sobremesa:** # Banana, pera e laranja

09/12/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

**Sopa:** .Agrião  
**Prato 1:** =Croquetes vegetarianos de grão e alheira c/arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e beterraba  
**Sobremesa:** # Banana, maçã e laranja

1, 6

10/12/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

**Sopa:** # Nabiça  
**Prato 1:** =Beringela no forno c/arroz de feijão e salada de alface, tomate e beterraba  
**Sobremesa:** Banana, Maça e Uvas



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Normal

### 06/12/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

<b>Sopa:</b>	Creme de cenoura c/ nabiça	
<b>Prato 1:</b>	=Filetes de pescada panados c/arroz de tomate e salada de alface, tomate e cenoura	1, 3, 4, 7
<b>Sobremesa:</b>	Maçã, banana e Kiwi	

### 07/12/2021 - Terça-feira

Alergénicos

<b>Sopa:</b>	# Creme de ervilhas	
<b>Prato 1:</b>	=Frango no forno c/massa tricolor e salada de alface, cenoura e beterraba	1
<b>Sobremesa:</b>	# Banana, pera e laranja	

### 09/12/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

<b>Sopa:</b>	.Agrião	
<b>Prato 1:</b>	=Calamares no forno c/arroz de legumes e salada de alface, agrião e tomate	1, 2, 3, 4
<b>Sobremesa:</b>	# Banana, maçã e laranja	

### 10/12/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

<b>Sopa:</b>	# Nabiça	
<b>Prato 1:</b>	=Costeletas de porco de cebolada c/arroz de feijão e salada de alface, tomate e beterraba	12
<b>Sobremesa:</b>	# Banana, maçã, uvas	



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

## 13/12/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: # Espinafres

Prato 1: #Maruca cozida c/batata, cenoura, feijão-verde e salada de alface, cenoura e pepino

4

Sobremesa: # Banana, tangerina e maçã

## 14/12/2021 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: # Creme de curgete

Prato 1: # Lombo de porco no forno c/esparguete e salada de alface, tomate e cenoura

1, 12

Sobremesa: #Tangerina, maçã e pera

## 15/12/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Lentilhas

Prato 1: =Empadão (arroz) de atum e salada alface, tomate e cenoura

4

Sobremesa: # Banana, pera e laranja

## 16/12/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: # Juliana

Prato 1: =Perna de peru no forno c/massa fusilli e salada de alface, beterrada e tomate

1

Sobremesa: Banana, Laranja e Maçã

## 17/12/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: # Creme de cenoura

Prato 1: # Bacalhau com natas e salada de alface, tomate e beterraba

Sobremesa: # Banana, maçã e pera



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

### 13/12/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** # Espinafres
- Prato 1:** =Cogumelos estufados c/arroz de legumes e salada de alface, cenoura e pepino
- Sobremesa:** # Banana, tangerina e maçã

### 14/12/2021 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** # Creme de curgete
- Prato 1:** # Bolonhesa de soja c/ esparguete e salada de alface, tomate e cenoura 1, 6
- Sobremesa:** #Tangerina, maçã e pera

### 15/12/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Lentilhas
- Prato 1:** = Arroz de lentilhas c/legumes mediterrânicos assados e salada de alface, tomate e cenoura 8
- Sobremesa:** # Banana, pera e laranja

### 16/12/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** # Juliana
- Prato 1:** # Seitan de cebolada c/ batata corada, brócolos e salada de alface, beterrada e tomate 6
- Sobremesa:** Banana, laranja, maçã

### 17/12/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** # Creme de cenoura
- Prato 1:** =Fettucini com natas, cogumelos e salada de alface, cenoura e beterraba 1, 6
- Sobremesa:** # Banana, maçã e pera