



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

10/01/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: #Nabo com espinafres  
Prato 1: #Carne à Bolonhesa com massa esparguete e salada alface, pimento e tomate  
Sobremesa: # Banana, pera e laranja

11/01/2022 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: #Alho francês com cenoura e nabo  
Prato 1: #Maruca assada com batata cozida e salada de alface, milho e tomate  
Sobremesa: # Banana, maçã e laranja

4

12/01/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: #Creme de cenoura com couve-flor  
Prato 1: #Vitela estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas e salada de Cenoura, couve roxa e pepino  
Sobremesa: # Dióspiro, maçã e banana

13/01/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: #Feijão branco com espinafres  
Prato 1: #Bacalhau à gomes de sá com salada de alface, beterraba e milho  
Sobremesa: # Kiwi, maçã e banana

4

14/01/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: #Caldo verde  
Prato 1: #Coxas de frango assadas com massa espiral e salpicadas de cenoura ralada e salada de alface, pepino e tomate  
Sobremesa: # Banana, laranja e pera



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

10/01/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Nabo com espinafres
- Prato 1:** #Lentilhas à bolonhesa com esparguete e salada de alface, pimento e tomate
- Sobremesa:** # Banana, pera e laranja

11/01/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de cenoura com couve-flor
- Prato 1:** #Vegetais assados com cogumelos, feijão verde e molho verde com batata cozida e salada de alface, milho e tomate
- Sobremesa:** # Banana, maçã e laranja

12/01/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de cenoura com couve-flor
- Prato 1:** #Soja estufada aos cubos com arroz de ervilhas e salada de cenoura couve roxa e pepino
- Sobremesa:** # Dióspiro, maçã e banana

13/01/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão branco com espinafres
- Prato 1:** #Seitan à gomes de sá com favas e salada de alface, beterrba e milho
- Sobremesa:** # Kiwi, maçã e banana

14/01/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Caldo verde
- Prato 1:** #Salada de grão-de-bico com espirais, cenoura, milho, rebentos de soja e queijo vegan e salada de alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** # Banana, laranja e pera



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Normal

17/01/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de abóbora com ervilhas
- Prato 1:** #Filetes de pescada dourados no forno c/arroz de feijão e salada alface, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** #Laranja,banana,pera e maçã assada

18/01/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Grão de bico com couve lombarda
- Prato 1:** #Perna de peru assado c/esparguete e salada cenoura, milho e tomate
- Sobremesa:** # Banana, maçã e laranja

19/01/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Curgete e macedónia
- Prato 1:** #Maruca no forno com salada camponesa e salada alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** #Pera,maçã,kiwi e gelatina

20/01/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #creme de feijão-verde
- Prato 1:** #Lombo de porco assado c/arroz de cogumelos salada de alface,cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** #Laranja,kiwi,banana

21/01/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Nabo,cenoura e couve branca
- Prato 1:** #Chocos inteiros estufados c/puré de batata e macedónia e salada de alface,pepino e tomate
- Sobremesa:** # Banana, pera e maçã



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

17/01/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

**Sopa:** #Creme de abóbora com ervilhas  
#Salteados de legumes(alho francês, curgete, cenoura)  
**Prato 1:** c/cogumelos e arroz de feijão e salada de alface, couve roxa e pepino  
**Sobremesa:** #Laranja,banana,pera e maçã assada

18/01/2022 - Terça-feira

Alergénicos

**Sopa:** #Grão de bico com couve lombarda  
**Prato 1:** #Tomate recheado com bolonhesa de soja e ervilhas e esparguete e salada de cenoura, milho e tomate  
**Sobremesa:** # Banana, maçã e laranja

19/01/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

**Sopa:** #curgete com macedónia  
**Prato 1:** #Salada de feijocas com batata e legumes(salada camponesa) e salada de alface,beterraba e milho  
**Sobremesa:** #Pera,maçã,kiwi e gelatina

20/01/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

**Sopa:** #creme de feijão-verde  
**Prato 1:** #Feijão preto estufado c/curgete e couve-lombarda e arroz de cogumelos salada de alface,cenoura e couve roxa  
**Sobremesa:** #Laranja,kiwi,banana

21/01/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

**Sopa:** #Nabo,cenoura e couve branca  
**Prato 1:** #Almondegas vegetais estufadas com puré de batata e macedónia e salada alface,pepino e tomate  
**Sobremesa:** # Banana, pera e maçã



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

24/01/2022 - 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
- Sobremesa:** #Abacaxi, uvas, bananas

25/01/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Abóbora com brócolos
- Prato 1:** #Maruca gratinada c/batata cozida e salada de alface,pimento e tomate
- Sobremesa:** #Banana,pera,uvas e maçã cozida

26/01/2022 - 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
- Sobremesa:** #Laranja,pera,kiwi

27/01/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão branco com espinafres
- Prato 1:** #Arroz de lulas salada de alface,beterraba e cenoura
- Sobremesa:** #Maça,laranja,banana

28/01/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de alface com nabo
- Prato 1:** #Rancho com salada de cenoura,couve roxa e tomate
- Sobremesa:** #Banana,pera,laranja



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

24/01/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

**Sopa:** #Creme de cenoura com couve branca  
#Hamburger de lentilhas c/rebentos de soja estufados em  
**Prato 1:** molho de tomate e arroz de cenoura salada de alface, milho e pepino  
**Sobremesa:** #Abacaxi, uvas, bananas

25/01/2022 - 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  
**Sobremesa:** #Banana, pera, uvas e maçã cozida

26/01/2022 - 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  
**Sobremesa:** #Laranja, pera, kiwi

27/01/2022 - 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:** #Maçã, laranja, banana

28/01/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

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