

# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Normal

10/10/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

**Sopa:** #Macedónia de legumes

**Prato 1:** #Atum com ovo e salada russa e salada de alface, pepino e tomate

3, 4

**Sobremesa:** # Banana, pera e maçã

11/10/2022 - Terça-feira

Alergénicos

**Sopa:** #Nabiça com feijão-frade

**Prato 1:** #Arroz de aves (peru) salada de alface, couve em juliana ,milho

6, 12

**Sobremesa:** #Pera,laranja,kiwi

12/10/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

**Sopa:** #Creme de tomate com ervilhas → *ABrotea*

**Prato 1:** #Massada de peixe(*ABrotea*) com coentros salada de milho,pimento e tomate

**Sobremesa:** #Banana,laranja,kiwi e maçã assada

13/10/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

**Sopa:** #Feijão vermelho com couve portuguesa

**Prato 1:** #Carne de porco à portuguesa salada de alface,beterraba e pepino

12

**Sobremesa:** #Pera,laranja,maça

14/10/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

**Sopa:** #creme de alho francês com couve-flor

**Prato 1:** #Pescada estufada com arroz de feijão verde salada de couve de bruxelas, milho e tomate

4

**Sobremesa:** #Laranja, maçã, abacaxi,

7



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

10/10/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Macedónia de legumes
- Prato 1:** #Salada de feijão-frade, batatas, cenoura, feijão-verde com salada de alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** # Banana, pera e maçã

11/10/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Nabiça com feijão-frade
- Prato 1:** #Arroz de lentilhas c/cenoura, alho francês e curgete salada de alface, couve em juliana e milho
- Sobremesa:** #Pera, laranja, kiwi

12/10/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de tomate com ervilhas
- Prato 1:** #Massada de feijão preto com cogumelos e coentros salada de alface, milho e tomate
- Sobremesa:** #Banana, laranja, kiwi e maçã assada

1

13/10/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão vermelho com couve portuguesa
- Prato 1:** #cogumelos com favas à portuguesa salada de alface, beterraba e pepino
- Sobremesa:** #Pera, laranja, maçã

14/10/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #creme de alho francês com couve-flor
- Prato 1:** #Feijão branco estufado c/curgete e couve lombarda, arroz de feijão verde salada de couve-de-bruxelas, milho e tomate
- Sobremesa:** #Laranja, maçã, abacaxi, ~~Amendoim~~

7



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Normal

17/10/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

**Sopa:** #Abobora com feijão verde

**Prato 1:** #Jardineira de frango c/cotovelos (ervilhas,cenouras e feijão-verde) salada de alface,cenoura e curgete

**Sobremesa:** # Banana, laranja e pera

18/10/2022 - Terça-feira

Alergénicos

**Sopa:** #Caldo-verde

6, 12

**Prato 1:** #Meia desfeitas de bacalhau salada cenoura,milho e tomate

3, 4, 12

**Sobremesa:** #Laranja, maçã, abacaxi, Arroz-doce

7

19/10/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

**Sopa:** #Feijão branco com couve lombarda

**Prato 1:** #Costeletas de cebolada c/esparguete salpicado de ervilhas salada de alface,beterraba e pepino

**Sobremesa:** # Banana, pera e maçã

20/10/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

**Sopa:** #Creme de cenoura com brócolos

**Prato 1:** #Maruca assada c/molho limão e ervas aromáticas com batata cozida salda de alface,cenoura e couve roxas

**Sobremesa:** #Abacaxi, laranja, banana, maçã cozida

21/10/2022 - Sexta-feira

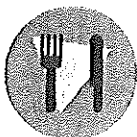
Alergénicos

**Sopa:** #Alho francês com curgete

**Prato 1:** # Arroz à valenciana com salada de alface,pimento e tomate

2

**Sobremesa:** #Kiwi, laranja, pera



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

17/10/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Abobora com feijão verde
- Prato 1:** #Jardineira vegetariana (soja,ervilhas,cenoura,feijão verde e cotovelos) salada alface,cenoura e curgete
- Sobremesa:** # Banana, laranja e pera

18/10/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Caldo-verde 6, 12
- Prato 1:** #Salada de grão-de-bico c/batata,cogumelos e cenoura salada de cenoura,milho e tomate 12
- Sobremesa:** #Laranja, maçã, abacaxi, Arroz-doce 7

19/10/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão branco com couve lombarda
- Prato 1:** #Tofu de cebolada c/esparguete salpicado de ervilhas salada alface,beterraba e pepino 6
- Sobremesa:** # Banana, pera e maçã

20/10/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de cenoura com brócolos
- Prato 1:** #Almondégas vegetarianas no forno c/batatas cozidas salada de alface,cenoura e couve roxa 1, 6, 12
- Sobremesa:** #Abacaxi, laranja, banana, maçã cozida

21/10/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

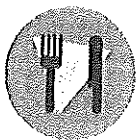
- Sopa:** #Alho francês com curgete
- Prato 1:** #Leguminosas estufadas (ervilhas,lentilhas)c/legumes (curgete,pimento e alho francês),arroz de brócolos , salada de alface,pimento e tomate
- Sobremesa:** #Kiwi, laranja, pera



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Normal

24/10/2022 - Segunda-feira	Alergénicos
<b>Sopa:</b> #curgete com macedónia	
<b>Prato 1:</b> #Salada de peixe(filetes de pescada,ovo e camarão) salada de couve roxa,pimento e tomate	2, 3, 4, 12
<b>Sobremesa:</b> #Laranja, banana, pera e maçã assada	
25/10/2022 - Terça-feira	Alergénicos
<b>Sopa:</b> #Creme de ervilha com cenoura	
<b>Prato 1:</b> #Feijoada à portuguesa c/bola de arroz salada de alface,cenoura e milho	6, 12
<b>Sobremesa:</b> #Pera, banana, tangerina	
26/10/2022 - Quarta-feira	Alergénicos
<b>Sopa:</b> #Couve-flor com cenoura	
<b>Prato 1:</b> #Maruca no forno c/puré de batata e feijão verde cozido salada de alface,pepino e tomate	4, 7
<b>Sobremesa:</b> #Laranja, maçã, kiwi	
27/10/2022 - Quinta-feira	Alergénicos
<b>Sopa:</b> #Grão-de-bico com espinafres	
<b>Prato 1:</b> #Tirinhas de frango estufadas c/fusillis salada de cenoura,couve roxa e tomate	1
<b>Sobremesa:</b> # Banana, pera e laranja	
28/10/2022 - Sexta-feira	Alergénicos
<b>Sopa:</b> #Creme de alface com nabo	
<b>Prato 1:</b> #Arroz de Lulas salada de alface,beterraba e milho	
<b>Sobremesa:</b> # Banana, maçã e tangerina	



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

24/10/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #curgete com macedónia
- Prato 1:** #Salada de 3 feijões com batata cenoura e feijão verde e salada de alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** #Laranja, banana, pera, maçã assada

12

25/10/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de ervilhas com cenoura
- Prato 1:** #Feijoada vegetariana(feijão vermelho, cenoura e lombarda) c/bola de arroz salada de alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** #Pera, banana, tangerina

6

26/10/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Couve-flor com cenoura
- Prato 1:** #Gratinado de leguminosas (ervilhas+favas) c/legumes (beringela, alho francês e pimento) no forno c/puré de batata e feijão verde cozido salada de alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** #Laranja, maçã, kiwi

27/10/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Grão-de-bico com espinafres
- Prato 1:** #Tirinhas de setian estufado c/cenoura, ervilhas e arroz branco salada de beterraba, cenoura e tomate
- Sobremesa:** # Banana, pera e laranja

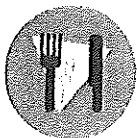
28/10/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de alface com nabo
- Prato 1:** #Arroz de feijão manteiga c/cogumelos cenoura e couve lombarda salada de alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** # Banana, maçã e tangerina

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Alpó, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Normal

31/10/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Alho francês c/feijão verde
- Prato 1:** #Almondegas estufadas c/esparguete salpicado de ervilhas salada de alface, cenoura e tomate
- Sobremesa:** #Melo, pera e maçã

02/11/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão branco com nabijas
- Prato 1:** #Arroz de aves (peru) salada de alface, couve em juliana ,milho 6, 12
- Sobremesa:** #Abacaxi, uvas, bananas

03/11/2022 - Quinta-feira

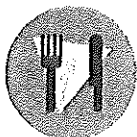
Alergénicos

- Sopa:** #Abobora c/couve branca
- Prato 1:** ~~ABOBORELA~~ gratinado c/batata cozida e feijão-verde salada de milho, pepino e tomate 4
- Sobremesa:** #Laranja, banana, maçã e iogurte

04/11/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Caldo-verde 6, 12
- Prato 1:** #Febras de porco estufadas c/arroz de milho salada de alface, couve roxa e tomate
- Sobremesa:** # Dióspiro, maçã e banana



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

31/10/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

**Sopa:** #Alho francês c/feijão verde  
#Almondegas de lentilhas c/aveia estufadas c/molho de tomate  
**Prato 1:** e espargete salpicado de ervilhas salada de alface,cenoura e  
tomate  
**Sobremesa:** #Melo, pera e maçã

1, 6, 12

02/11/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

**Sopa:** #Feijão branco com nabiças  
**Prato 1:** #Bifes de frango de tomata c/fusillis salpicado de ervilhas  
salada de alface,couve roxa e pepino  
**Sobremesa:** #Abacaxi, uvas, bananas

1

03/11/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

**Sopa:** #Abobora c/couve branca  
**Prato 1:** #Salada de grão-de-bico c/batata,feijão-verde e cenoura salada  
de milho,pepino e tomate  
**Sobremesa:** #Laranja,banana, maçã e iogurte

04/11/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

**Sopa:** #Caldo-verde  
**Prato 1:** #Feijão vermelho estufado c/curgete,couve lombarda e arroz  
de milho salada de alface,couve roxa e tomate  
**Sobremesa:** # Dióspiro, maçã e banana

6, 12