



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

24/06/2024 - 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:	# Banana, laranja e pera	

25/06/2024 - 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:	# Tangerina, kiwi e banana	

26/06/2024 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Feijão-verde com cenoura	
Prato 1:	#Solha no forno com batata cozida e salada de alface, beterrada e tomate	4
Sobremesa:	#Laranja, pera, kiwi	

27/06/2024 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Grão-de-bico com nabiça	
Prato 1:	#Frango estufado com ervilhas e fusillis cozido salada de tomate,milho e pimento	1
Sobremesa:	#Maça,laranja,banana	

28/06/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de abobora com alface	
Prato 1:	#Arroz de peixe (pescada +miolo de camarão) salada de alface, beterraba e conoura	2, 4
Sobremesa:	#Pera, banana, tangerina	



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

24/06/2024 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#Couve branca com cenoura ripada	
Prato 1:	#Salada de 3 feijões com batata cenoura e feijão verde e salada de alface, pepino e tomate	12
Sobremesa:	# Tangerina, kiwi e banana	

25/06/2024 - 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	6
Sobremesa:	# Tangerina, kiwi e banana	

26/06/2024 - 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:	#Laranja, pera, kiwi	

27/06/2024 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Grão-de-bico com nabiça	
Prato 1:	#Ervilhas estufadas com legumes (curgetes, pimento e alho francês) e massa fusillis cozido e salada de tomate,milho e pimento	1
Sobremesa:	#Maça,laranja,banana	

28/06/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de abobora com alface	
Prato 1:	#Arroz de seitan com feijão catarino e alho francês e salada de alface, beterraba e cenoura	6
Sobremesa:	#Pera, banana, tangerina	