



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

08/04/2024 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: #Nabo com espinafres

Prato 1: #Carne à Bolonhesa com massa esparguete e salada alface, pimento e tomate

1

Sobremesa: #Laranja, kiwi, banana

09/04/2024 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: #Alho francês com cenoura e nabo

Prato 1: #Salmão assado c/batata cozida e salada de alface, milho e tomate

4

Sobremesa: #Clementina, maçã e pera

10/04/2024 - 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

1

Sobremesa: # Banana, laranja e pera

11/04/2024 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: #Feijão branco com espinafres

Prato 1: #Bacalhau (migas) à Gomes de Sá com salada de alface, beterraba e milho

3, 4

Sobremesa: # Banana, maçã e uvas

12/04/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: #Caldo-verde

6, 12

Prato 1: #Pernas de frango assadas com massa espiral e salpicadas de cenoura ralada e salada de alface, pepino e tomate

Sobremesa: #Pera, laranja, maçã



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

08/04/2024 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#Nabo com espinafres	
Prato 1:	#Lentilhas à bolonhesa com esparguete e salada de alface, pimento e tomate	1
Sobremesa:	#Laranja, kiwi, banana	

09/04/2024 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Alho francês com cenoura e nabo	
Prato 1:	#Vegetais assados com cogumelos, feijão-verde e molho verde com batata cozida e salada de alface, milho e tomate	7
Sobremesa:	#Clementina, maçã e pera	

10/04/2024 - 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	6
Sobremesa:	# Banana, laranja e pera	

11/04/2024 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Feijão branco com espinafres	
Prato 1:	#Seitan à Gomes de Sá com favas e salada de alface, beterraba e milho	6
Sobremesa:	# Banana, maçã, uvas	

12/04/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Caldo-verde	6, 12
Prato 1:	#Salada de grão-de-bico com espirais, cenoura, milho, rebentos de soja e queijo vegan e salada de alface, pepino e tomate	1, 6
Sobremesa:	#Pera, laranja, kiwi	