



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

02/12/2024 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: #Alho francês com alface
Prato 1: #Salada de frango com ovo salada de couve roxa, pepino e tomate
Sobremesa: #Banana, pera, maçã

3

03/12/2024 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: #Creme de tomate com ervilhas
Prato 1: #Salmão grelhado c/molho de limão e ervas aromáticas c/batatas cozidas salada de alface, beterraba e milho
Sobremesa: # Dióspiro, maçã e banana

4

04/12/2024 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: #Cenoura com brócolos
Prato 1: #Strogonoff misto (vaca e porco) c/arroz de feijão verde salada de alface, cenoura e pimento
Sobremesa: # Banana, maçã e laranja

7

05/12/2024 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: #Feijão branco com espinafres
Prato 1: #Corvina estufada com salada russa, salada couve roxa, cenoura e tomate
Sobremesa: # Pera, banana e maçã

4

06/12/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: #Nabo c/cenoura e couve-lombarda
#Carnes mistas estufadas (vaca e porco) c/grão de bico e couve
Prato 1: lombarda e arroz de brócolos salada de alface, cenoura e juliana
Sobremesa: #Kiwi, maçã, pera



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

02/12/2024 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#Alho francês com alface	
Prato 2:	#Salada de 2 feijões(branco,vermelho)c/espírais legumes (milho,cenoura e rebentos de soja) salada de couve roxa,pepino e tomate	1, 6, 12
Sobremesa:	# Banana, pera e maçã	

03/12/2024 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de tomate com ervilhas	
Prato 2:	#Tofu grelhado c/molho de ervilhas,batata cozida aos cubos e cenoura salada de alface,beterraba e milho	6
Sobremesa:	# Dióspiro, maçã e banana	

04/12/2024 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Cenoura com brócolos	
Prato 2:	#Strogonoff de lentilhas c/cogumelos,cenourae arroz de feijão-verde salada de alface,cenoura e pimento	6
Sobremesa:	# Banana, maçã e laranja	

05/12/2024 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Feijão branco com espinafres	
Prato 2:	#Seitan estufado aos cubos c/salada russa salada de couve roxa,cenoura e tomate	6
Sobremesa:	# Pera, banana e maçã	

06/12/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Nabo c/cenoura e couve-lombarda	
Prato 2:	#Grão de bico estufados c/cenoura e couve lombarda e arroz de brócolos salada de alface,cenoura e couve em juliana	
Sobremesa:	#Kiwi, maçã, pera	