



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

## 27/05/2024 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#Abobora com espinafres	
Prato 1:	#Massa de atum c/cenoura e ervilhas salada de beterraba,cenoura e tomate	1, 3, 4
Sobremesa:	# Banana, pera e maçã	

## 28/05/2024 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Lentilhas e couve portuguesa #Carne de vaca assada e fatiada com arroz de cenoura	
Prato 1:	salpicados de cogumelos salada de cenoura,couve roxa e tomate	1
Sobremesa:	#Laranja, kiwi, banana	

## 29/05/2024 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de alho francês c/cenoura e curgete	
Prato 1:	#Maruca gratinada c/batata cozida e brócolos salada de alface,cenoura e milho	
Sobremesa:	#Kiwi, maçã, pera	

## 31/05/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Feijão vermelho com nabiça	
Prato 1:	#Bacalhau com broa salada de alface,milho e pimento	1, 3, 4
Sobremesa:	#Pera, maçã, banana	



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

### 27/05/2024 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#Abobora com espinafres	
Prato 1:	#Massa de soja c/cenoura e ervilhas salada de beterraba,cenoura e tomate	1, 6
Sobremesa:	# Banana, pera e maçã	

### 28/05/2024 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Lentilhas e couve portuguesa #Seitan fatiado no forno com ervilhas e arroz de cenoura	
Prato 1:	salpicados de cogumelos salada de cenoura,couve roxa e tomate	1, 6
Sobremesa:	#Laranja, kiwi, banana	

### 29/05/2024 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de alho francês c/cenoura e curgete #Gratinado de leguminosas(feijão branco e feijão manteiga)	
Prato 1:	c/legumes(beringela,curgete e brócolo)no forno c/batata cozida salada de alface,cenoura e milho	
Sobremesa:	#Kiwi, maçã, pera	

### 31/05/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Feijão vermelho com nabiça	
Prato 1:	#Tofu com broa no forno salada de alface,milho e pimento	1, 6
Sobremesa:	# Pera, banana e maçã	