



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

21/10/2024 - 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

1, 6, 12

Sobremesa: # Banana, maçã e tangerina

22/10/2024 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: #Caldo-verde

6, 12

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

3, 4, 12

Sobremesa: # Dióspiro, maçã e banana

23/10/2024 - 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

1

Sobremesa: #Kiwi, maçã, pera

24/10/2024 - 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

4

Sobremesa: # Banana, maçã e pera

25/10/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: #Alho francês com curgete

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

2

Sobremesa: .Laranja, maçã e pêra



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

21/10/2024 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#Abobora com feijão verde	
Prato 2:	#Jardineira vegetariana (soja,ervilhas,cenoura,feijão verde e cotovelos) salada alface,cenoura e curgete	1, 6
Sobremesa:	# Banana, maçã e tangerina	

22/10/2024 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Caldo-verde	6, 12
Prato 2:	#Salada de grão-de-bico c/batata,cogumelos e cenoura salada de cenoura,milho e tomate	12
Sobremesa:	# Dióspiro, maçã e banana	

23/10/2024 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Feijão branco com couve lombarda	
Prato 2:	#Tofu de cebolada c/esparguete salpicado de ervilhas salada alface,beterraba e pepino	6
Sobremesa:	#Kiwi, maçã, pera	

24/10/2024 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de cenoura com brócolos	
Prato 2:	#Almondegas de feijão preto c/cenoura no forno c/batata cozida e salada de alface,cenoura e couve roxa	1
Sobremesa:	# Banana, pera e maçã	

25/10/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Alho francês com curgete #Leguminosas estufadas (ervilhas,lentilhas)c/legumes	
Prato 2:	(curgete,pimento e alho francês),arroz de brócolos , salada de alface,pimento e tomate	
Sobremesa:	#Laranja, pera, kiwi	