



# 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:	#Almondégas 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	