



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

17/06/2024 - Segunda-feira

Alergénicos

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

3

18/06/2024 - 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: # Banana, maçã e tangerina

4

19/06/2024 - 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, laranja e pera

7

20/06/2024 - Quinta-feira

Alergénicos

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

4

21/06/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: #Nabo com 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: #Laranja, maçã, abacaxi



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

17/06/2024 - Segunda-feira

Alergénicos

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

18/06/2024 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de tomate com ervilhas	
Prato 1:	#Tomate recheado com bolonhesa de soja e ervilhas e esparguete e salada de cenoura, milho e tomate	1, 6
Sobremesa:	# Banana, maçã e tangerina	

19/06/2024 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Cenoura com brócolos	
Prato 1:	#Strogonoff de lentilhas c/cogumelos,cenourae arroz de feijão- verde salada de alface,cenoura e pimento	6
Sobremesa:	# Banana, laranja e pera	

20/06/2024 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Feijão branco com espinafres	
Prato 1:	#Seitan estufado aos cubos c/salada russa salada de couve roxa,cenoura e tomate	6
Sobremesa:	# Tangerina, maçã e banana	

21/06/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Nabo com couve-lombarda	
Prato 1:	#Grão de bico estufados c/cenoura e couve lombarda e arroz de brócolos salada de alface,cenoura e couve em juliana	
Sobremesa:	#Laranja, maçã, abacaxi	