



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

14/10/2024 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#Macedónia de legumes	
Prato 1:	#Atum com ovo e salada russa e salada de alface, pepino e tomate	3, 4
Sobremesa:	#Clementina, maçã e pera	

15/10/2024 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Nabiça com feijão-frade	
Prato 1:	#Arroz de aves (peru) salada de alface, couve em juliana ,milho	6, 12
Sobremesa:	#Abacaxi, uvas, bananas	

16/10/2024 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de tomate com ervilhas	
Prato 1:	#Massada de tintureira com coentros,salada de alface,milho e tomate	4
Sobremesa:	# Pera, banana e maçã	

17/10/2024 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Feijão vermelho com couve portuguesa	
Prato 1:	#Carne de porco à portuguesa salada de alface,beterraba e pepino	12
Sobremesa:	# Kiwi, maçã e banana	

18/10/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#creme de alho francês com couve-flor	
Prato 1:	#Pescada estufada com arroz de feijão verde salada de couve de bruxelas, milho e tomate	4
Sobremesa:	#Banana, pera, maça	



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

14/10/2024 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: #Macedónia de legumes

Prato 2: #Salada de feijão-frade, batatas, cenoura, feijão-verde com salada de alface, pepino e tomate

12

Sobremesa: #Clementina, maçã e pera

15/10/2024 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: #Nabiça com feijão-frade

Prato 2: #Arroz de lentilhas c/cenoura, alho francês e curgete salada de alface, couve em juliana e milho

Sobremesa: #Abacaxi, uvas, bananas

16/10/2024 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: #Creme de tomate com ervilhas

Prato 2: #Massada de feijão preto com cogumelos e coentros salada de alface, milho e tomate

1

Sobremesa: # Pera, banana e maçã

17/10/2024 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: #Feijão vermelho com couve portuguesa

Prato 2: #cogumelos com favas à portuguesa salada de alface, beterraba e pepino

Sobremesa: # Kiwi, maçã e banana

18/10/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: #creme de alho francês com couve-flor

Prato 2: #Feijão branco estufado c/curgete e couve lombarda, arroz de feijão verde salada de couve-de-bruxelas, milho e tomate

Sobremesa: # Banana, pera e maçã