



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Normal

### 30/09/2024 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de abóbora com ervilhas	
Prato 1:	#Filetes de pescada dourados no forno c/arroz de feijão e salada alface, couve roxa e pepino	1, 3, 4
Sobremesa:	#Banana, pera, maçã	

### 01/10/2024 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Grão-de-bico com couve lombarda	
Prato 1:	#Perna de peru assado c/esparguete e salada cenoura, milho e tomate	1
Sobremesa:	#Pera, laranja, kiwi	

### 02/10/2024 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#curgete com macedónia	
Prato 1:	#Maruca no forno com salada camponesa e salada alface, beterraba e milho	4
Sobremesa:	#Abacaxi, uvas, bananas	

### 03/10/2024 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#creme de feijão-verde	
Prato 1:	#Lombo de porco assado c/arroz de cogumelos salada de alface, cenoura e couve roxa	
Sobremesa:	#Tangerina, kiwi e banana	

### 04/10/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Nabo, cenoura e couve branca	
Prato 1:	#Chocos inteiros estufados c/ batata e macedónia e salada de alface, pepino e tomate	7, 14
Sobremesa:	#Laranja, pera, kiwi	



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

30/09/2024 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: #Creme de abóbora com ervilhas  
#Salteados de legumes(alho francês, curgete, cenoura)  
Prato 2: c/cogumelos e arroz de feijão e salada de alface, couve roxa e pepino  
Sobremesa: # Banana, pera e maçã

01/10/2024 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: #Grão-de-bico com couve lombarda  
Prato 2: #Tomate recheado com bolonhesa de soja e ervilhas e esparguete e salada de cenoura, milho e tomate 1, 6  
Sobremesa: #Pera,laranja,kiwi

02/10/2024 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: #Curgete e macedónia  
Prato 2: #Salada de feijocas com batata e legumes(salada camponesa) e salada de alface,beterraba e milho 12  
Sobremesa: #Abacaxi, uvas, bananas

03/10/2024 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: #creme de feijão-verde  
Prato 2: #Feijão preto estufado c/curgete e couve-lombarda e arroz de cogumelos salada de alface,cenoura e couve roxa  
Sobremesa: # Tangerina, kiwi e banana

04/10/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: #Nabo,cenoura e couve branca  
Prato 2: #Almondegas vegetarianas no forno c/batatas cozidas salada de alface,cenoura e couve roxa 1, 6, 12  
Sobremesa: #Laranja, pera, kiwi