



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

## 13/05/2024 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#curgete com macedónia	
Prato 1:	#Salada de peixe(filetes de pescada,ovo e camarão) salada de couve roxa,pimento e tomate	2, 3, 4, 12
Sobremesa:	#Laranja, kiwi, banana	

## 14/05/2024 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de ervilhas com cenoura	
Prato 1:	#Feijoada à portuguesa c/bola de arroz salada de alface,cenoura e milho	6, 12
Sobremesa:	#Maça, tangerinas e banana	

## 15/05/2024 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Couve-flor com cenoura	
Prato 1:	#Tintureira no formo com puré de batata e feijão-verde cozido, salada alface, pepino e tomate	4
Sobremesa:	#Kiwi, laranja, pera	

## 16/05/2024 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Grão-de-bico com espinafres	
Prato 1:	#Tirinhas de frango estufadas c/fusillis salada de cenoura,couve roxa e tomate	1
Sobremesa:	# Tangerina, maçã e banana	

## 17/05/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de alface com nabo	
Prato 1:	#Arroz de Lulas com salada de alface, beterraba e milho	14
Sobremesa:	# Banana, pera e maçã	



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

13/05/2024 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #curgete com macedónia
- Prato 1:** #Salada de 3 feijões c/batata, cenoura e feijão verde salada de couve roxa, pimento e tomate
- Sobremesa:** #Laranja, kiwi, banana

14/05/2024 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de ervilha com cenoura
- Prato 1:** #Feijoada vegetariana (feijão vermelho, cenoura e lombarda) c/bola de arroz salada de alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** #Maça, tangerinas e banana

6

15/05/2024 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Couve-flor com cenoura
- Prato 1:** #Gratinado de leguminosas (ervilhas+favas) c/legumes (beringela, alho francês e pimento) no forno c/puré de batata e feijão verde cozido salada de alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** #Kiwi, laranja, pera

16/05/2024 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Grão-de-bico com espinafres
- Prato 1:** #Tirinhas de seitan estufadas c/cenoura e favas e fusillis salada de cenoura, couve roxa e tomate
- Sobremesa:** #Tangerina, maçã e pera

1, 6

17/05/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de alface com nabo
- Prato 1:** #Arroz de feijão manteiga c/cogumelos cenoura e couve lombarda salada de alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** #Banana, pera e maçã