



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Normal

11/11/2024 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#Abobora com espinafres	
Prato 1:	#Massa de atum c/cenoura e ervilhas salada de beterraba,cenoura e tomate	1, 3, 4
Sobremesa:	# Banana, maçã e tangerina	

12/11/2024 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Lentilhas e couve portuguesa #Carne de vaca assada e fatiada com arroz de cenoura	
Prato 1:	salpicados de cogumelos salada de cenoura,couve roxa e tomate	1
Sobremesa:	# Pera, banana e maçã	

13/11/2024 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de alho francês c/cenoura e curgete	
Prato 1:	#Maruca gratinada c/batata cozida e brócolos salada de alface,cenoura e milho	
Sobremesa:	#Laranja, maçã, abacaxi, Arroz-doce	7

14/11/2024 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Feijão-verde com cenoura	
Prato 1:	#Frango no forno dourado c/arroz de cenoura salada de alface,pepino e tomate	
Sobremesa:	# Dióspiro, maçã e banana	

15/11/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Feijão vermelho com nabiça	
Prato 1:	#Bacalhau com broa salada de alface,milho e pimento	1, 3, 4
Sobremesa:	#Kiwi, maçã, pera	



Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Almoço Refeição Vegetariana

11/11/2024 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	#Abobora com espinafres	
Prato 2:	#Massa de soja c/cenoura e ervilhas salada de beterraba, cenoura e tomate	1, 6
Sobremesa:	# Banana, maçã e tangerina	

12/11/2024 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	#Lentilhas e couve portuguesa #Seitan fatiado no forno com ervilhas e arroz de cenoura	
Prato 2:	salpicados de cogumelos salada de cenoura, couve roxa e tomate	1, 6
Sobremesa:	# Pera, banana e maçã	

13/11/2024 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Creme de alho francês c/cenoura e curgete #Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão manteiga)	
Prato 2:	c/legumes (beringela, curgete e brócolo) no forno c/batata cozida salada de alface, cenoura e milho	
Sobremesa:	#Laranja, maçã, abacaxi, Arroz-doce	7

14/11/2024 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Feijão verde com cenoura	
Prato 2:	#Almondegas de grão de bico c/rebentos de soja no forno e arroz de cenoura salada de alface, pepino e tomate	1, 6, 12
Sobremesa:	# Dióspiro, maçã e banana	

15/11/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	#Feijão vermelho com nabiça	
Prato 2:	#Tofu com broa no forno salada de alface, milho e pimento	1, 6
Sobremesa:	# Kiwi, maçã e banana	