



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Normal

### 16/09/2024 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Couve branca com cenoura ripada
- Prato 1:** #Atum com ovo e salada russa e salada de alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** # Banana, maçã e uvas

3, 4

### 17/09/2024 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão vermelho e couve-lombarda
- Prato 1:** #Febras de porco gratinadas c/molho de cogumelos e arroz de milho e ervilhas salada de alface,couve roxa e milho
- Sobremesa:** # Kiwi, maçã e banana

### 18/09/2024 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão verde com cenoura
- Prato 1:** #Solha no forno com batata cozida e salada de alface, beterrada e tomate
- Sobremesa:** # Uvas, pera e maçã

4

### 19/09/2024 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Grão-de-bico com nabiça
- Prato 1:** #Frango estufado com ervilhas e fusillis cozido salada de tomate,milho e pimento
- Sobremesa:** # Pera, banana e maçã

1

### 20/09/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de abobora com alface
- Prato 1:** #Arroz de peixe (pescada +miolo de camarão) salada de alface, beterraba e conoura
- Sobremesa:** #Pera,laranja,kiwi

2, 4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



# Ementa Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

## Almoço Refeição Vegetariana

16/09/2024 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Couve branca com cenoura ripada
- Prato 2:** #Salada de 3 feijões c/batata,cenoura e feijão verde salada de couve roxa,pimento e tomate
- Sobremesa:** # Banana, maçã e uvas

17/09/2024 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** # Feijão-catarino c/ couve lombarda
- Prato 2:** #Tofu gratinado com molho de cogumelos e arroz de milho e ervilhas e saladas alface, couve roxa e milho 6
- Sobremesa:** # Kiwi, maçã e banana

18/09/2024 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Feijão verde com cenoura
- Prato 2:** #Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) c/ legumes (cenoura,alho francês,pimento)no forno com batata cozida e salada de alface,beterrada e tomate
- Sobremesa:** # Uvas, pera e maçã

19/09/2024 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Grão-de-bico com nabiça
- Prato 2:** #Ervilhas estufadas com legumes (curgetes, pimento e alho francês) e massa fusillis cozido e salada de tomate,milho e pimento 1
- Sobremesa:** # Pera, banana e maçã

20/09/2024 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** #Creme de abobora com alface
- Prato 2:** #Arroz de seitan com feijão catarino e alho francês e salada de alface, beterraba e cenoura 6
- Sobremesa:** #Pera,laranja,kiwi

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.