

EMENTA SEMANAL

Semana de 11 a 15 Dezembro 2023

1º e 2º ciclos

Segunda-feira	Sopa	Creme de feijão-verde
	Prato	Pataniscas de paloco no forno com arroz de tomate
	Opção	Alheira no forno com batata a murro e grelos salteados
	Ovo-lacto-vegetariano	Croquetes de feijão preto e vegetais (no forno) com massa tricolor salteada em azeite e alho
	Hortícolas	Mix de alfaces com pepino, tomate, beterraba e milho (sem açúcar)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de abóbora e repolho
	Prato	Esparguete à Bolonhesa
	Opção	Pescada assada no forno com puré gratinado e legumes assados
	Ovo-lacto-vegetariano	Fricassé de cogumelos frescos com ervilhas e quinoa
	Hortícolas	Mix de alfaces, pepino, maçã verde, couve roxa, tomate, cebola e azeitonas
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quarta-feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Salmão com natas à CNM (batata cubo, lascas de salmão, cebola) e esparregado
	Opção	Cubinhos de carne de peru à salsicheiro com talharim
	Ovo-lacto-vegetariano	Folhadinhos de tomate, azeitonas, feta e manjeriço
	Hortícolas	Salada Niçoise (Alface, tomate, feijão verde, ovo cozido e azeitona)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quinta-feira	Sopa	Jujliana de legumes
	Prato	Arroz de pato à Antiga
	Opção	Solha grelhada com batata cozida, brócolos e molho verde
	Ovo-lacto-vegetariano	Tosta rústica de cebola caramelizada, tomate cherry e ovo mexido
	Hortícolas	Salada de alface roxa, beterraba, pepino, tomate cherry, milho (sem açúcar) e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta variada da época
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Ceia de Natal: Bacalhau com Todos
	Opção	Tiras de alcatra grelhadas com arroz selvagem
	Ovo-lacto-vegetariano	Veggie bowl de lentilhas e abóbora assada guarnecido de cuscuz
	Hortícolas	Salada Tropical (abacaxi, mix de alfaces, cebola, pimento, tomate, canónigos, azeitona)
	Sobremesa	Abacaxi, aletria, leite-creme, bolo rei e rabanadas

Ementa elaborada pela Nutricionista do CNM: Patrícia Silva Martins (CP 1151N)

