

EMENTA SEMANAL

Semana de 4 a 8 Dezembro 2023

3º ciclo e secundário

Segunda-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Prato	EcoMonday Omelete no forno de queijo e tomate com arroz de cenoura
	Opção	EcoMonday Massa talharim salteada com cogumelos frescos e vegetais (curgete, cenoura, pimento, cebola)
	Ovo-lacto-vegetariano	
	Hortícolas	Salada Grega (tomate, pepino, pimento verde, alcachofras, cebola, azeitona, queijo feta, oregãos, azeite)
Sobremesa	Fruta variada da época	
Terça-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Coxinhas de frango estufada com ervilhas, cenoura e penne
	Opção	Robalo grelhado com limão e alecrim guarnecido de batata ensalsada e misto de legumes salteados
	Ovo-lacto-vegetariano	Hambúrguer de grão com arroz de espinafres
	Hortícolas	Salada de couve roxa, canónigos, melão, alface, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta variada da época	
Quarta-feira	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato	Jardineira do Mar (pota, tamboril, pescada)
	Opção	Wrap de peru, cenoura raspada, couve roxa e alface
	Ovo-lacto-vegetariano	Migas de broa, couve galega e feijão-frade
	Hortícolas	Salada de beterraba, alface, pepino e cenoura raspada e croutons caseiros
Sobremesa	Fruta variada da época ou Gelatina	
Quinta-feira	Sopa	Sopa de penca com feijão vermelho
	Prato	Lombo assado com puré de maça, batata assada e ratatouille de legumes
	Opção	Arroz de tentáculos de pota polvilhado com salsa picada
	Ovo-lacto-vegetariano	Gratinado de couve-flor, brócolos e batata doce
	Hortícolas	Salada ibérica (alface roxa, alface verde, rúcula, pepino, manjeriço fresco, azeite e vinagre balsâmico)
Sobremesa	Fruta variada da época	
Sexta-feira	Sopa	
	Prato	O Colégio Novo da Maia e Eurest desejam a todos um bom feriado!
	Opção	
	Ovo-lacto-vegetariano	
	Hortícolas	
Sobremesa		

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

