

EMENTA SEMANAL

Semana de 11 a 15 Dezembro 2023

3º ciclo e secundário

| | | |
|---------------|-----------------------|--|
| 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 |



ESCOLA INTERNACIONAL SOARES
COLÉGIO NOVO
DA MATA

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

FOOD FOR EUREST PURPOSE

Allergénios, informe-se, por favor junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa

Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

