

EMENTA SEMANAL

Semana de 18 a 22 Dezembro 2023

3º ciclo e secundário

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Feijoada à Transmontana (carnes brancas) com arroz seco
	Opção	Empadão de atum com espinafres
	Ovo-lacto-vegetariano	Noodles de legumes orientais e tofu marinado
	Hortícolas	Salada ibérica (alface roxa, alface verde, rúcula, pepino, manjerição fresco, azeite e limão)
Terça-Feira	Sopa	Creme de alface
	Prato	Canelones de pescada au pomodoro
	Opção	Costeleta de lombo no forno com assado de vegetais de Outono (batata doce, beringela, cenoura, couve-de-bruxelas)
	Ovo-lacto-vegetariano	"Moelas" de seitan com arroz selvagem
	Hortícolas	Salada de couve roxa, canónigos, melão, alface, tomate e pepino
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e lentilhas
	Prato	Coxa de peru no forno com laranja, batata assada e puré de brócolos
	Opção	Peixe-espada branco grelhado com arroz de grelos
	Ovo-lacto-vegetariano	Espiritual de grão, couve e abóbora
	Hortícolas	Salada de beterraba, alface, rúcula e cenoura raspada e croutons caseiros
Quinta-feira	Sopa	Canja
	Prato	Filete de perca no forno com crosta de corn flakes com arroz de couve-flor
	Opção	Massa de carne à Lavrador (vaca, frango)
	Ovo-lacto-vegetariano	Rojões de soja à portuguesa (cubos de batata, pickles, soja e azeitonas)
	Hortícolas	Salada Niçoise (Alface, tomate, feijão verde, ovo cozido e azeitona)
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa
	Prato	"Bitoque à CNM" (Bife de frango grelhado, queijo, arroz, batata palito no forno)
	Opção	Dourada grelhada com batata e ratatouille de legumes
	Ovo-lacto-vegetariano	Pizza da Horta (beringela, curgete, tomate, cogumelos e azeitona)
	Hortícolas	Mix de alfaces com pepino, tomate, beterraba e milho (sem açúcar)
Sobremesa	Fruta variada da época ou Mousse de chocolate	

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



Alergénios, 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.