

EMENTA SEMANAL

Semana de 11 a 15 Dezembro 2023

Pré-escolar

Segunda-feira	Sopa	Creme de feijão-verde
	Prato	Pataniscas de paloco no forno com arroz de tomate
	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
	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
	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
	Hortícolas	Solha grelhada com batata cozida, brócolos e molho verde
	Sobremesa	Fruta variada da época
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Ceia de Natal: Bacalhau com Todos
	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)

