

# EMENTA SEMANAL

Semana de 18 a 22 Dezembro 2023

## Pré-escolar

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Feijoada à Transmontana (carnes brancas) com arroz seco
Hortícolas	Salada ibérica (alface roxa, alface verde, rúcula, pepino, manjeriço fresco, azeite e limão)
Sobremesa	Fruta variada da época

Terça-Feira

Sopa	Creme de alface
Prato	Canelones de pescada au pomodoro
Hortícolas	Salada de couve roxa, canónigos, melão, alface, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta variada da época

Quarta-feira

Sopa	Sopa de couve lombarda e lentilhas
Prato	Coxa de peru no forno com laranja, batata assada e puré de brócolos
Hortícolas	Salada de beterraba, alface, rúcula e cenoura raspada e croutons caseiros
Sobremesa	Fruta variada da época

Quinta-feira

Sopa	Canja
Prato	Filete de perca no forno com crosta de corn flakes com arroz de couve-flor
Hortícolas	Salada Niçoise (Alface, tomate, feijão verde, ovo cozido e azeitona)
Sobremesa	Fruta variada da época

Sexta-feira

Sopa	Couve portuguesa
Prato	"Bitoque à CNM" (Bife de frango grelhado, queijo, arroz, batata palito no forno)
Hortícolas	Mix de alfases 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)

