


EMENTA SEMANAL

Semana de 1 a 5 Abril de 2024

3º ciclo e secundário

Segunda-feira	Sopa	
	Prato	
	Opção	ENCERRADO
	Ovo-lacto-vegetariano	
	Hortícolas	
Sobremesa		
Terça-Feira	Sopa	Creme de repolho
	Prato	"Chili" de carne com arroz seco
	Opção	Calamares com salada russa e tempura de legumes
	Ovo-lacto-vegetariano	Wrap de omelete cremosa
	Hortícolas	Salada de couve roxa, canónigos, melão, alface, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta variada da época	
Quarta-feira	Sopa	Canja
	Prato	Atum à Brás (no forno)
	Opção	 Hambúrguer de alheira com arroz e grelos salteados** (Prato Vencedor Master Chef CNM 24)
	Ovo-lacto-vegetariano	Lasanha de soja
	Hortícolas	Salada de beterraba, alface, pepino e cenoura raspada e croutons caseiros
Sobremesa	Fruta variada da época	
Quinta-feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Strogonoff de frango com esparguete
	Opção	Pataniscas de bacalhau no forno com arroz de feijão vermelho
	Ovo-lacto-vegetariano	Bife de tofu grelhado de cebolada (opcional) com puré de batata
	Hortícolas	Salada ibérica (alface roxa, alface verde, rúcula, pepino, manjerição fresco, azeite e vinagre balsâmico)
Sobremesa	Fruta variada da época	
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Filete de pescada no forno com arroz xau-xau (ovo mexido, ervilhas, cenoura)
	Opção	Caril de aves com leite de coco e batata palito crocante (no forno)
	Ovo-lacto-vegetariano	Salada assada de cuscuz, cogumelos frescos, couve-de-bruxelas e beringela
	Hortícolas	Salada mix de alfaces, tomate, beterraba, azeitonas
Sobremesa	Fruta variada da época	

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

