

# EMENTA SEMANAL

Semana de 8 a 12 Abril de 2024

1º e 2º ciclos

Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas
	Prato	EcoMonday  Bolonhesa de soja
	Opção	EcoMonday  Frittata de grão-de-bico com legumes tenros (curgete, beringela, brócolos, pimento)
	Ovo-lacto-vegetariano	0
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba, pepino, tomate e milho (sem açúcar)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Jardineira de frango com ervilha e cenoura baby
	Opção	Sardinha assada no forno com arroz de pimentos e broa
	Ovo-lacto-vegetariano	Rissois (tofu e legumes) veggie no forno com arroz de feijão
	Hortícolas	Carpaccio de legumes colorido e abacaxi  Alface roxa, pimento e azeitonas
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quarta-feira	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Moqueca de peixe (pescada) baiana com arroz seco
	Opção	Tirinhas de alcatra salteadas com cogumelos fresco e massa farfalle
	Ovo-lacto-vegetariano	Tofu à Lagareiro com batata a murro e feijão-verde salteado
	Hortícolas	Salada Niçoise (Alface, tomate, feijão verde, ovo cozido e azeitona)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Rojões com batata aos cubinhos dourada e cenoura raspada
	Opção	Tentáculos de pota à bordalesa com arroz de salsa
	Ovo-lacto-vegetariano	Quiche Rústica de queijo e legumes
	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	Ovos mexidos com lascas de salmão (grelhado), cebolinho e arroz alegre
	Opção	Vitela assada no forno com batata assada e ratatoiuille de legumes
	Ovo-lacto-vegetariano	Bowl de quinoa, espinafre, abacaxi, manga, pimento, brócolos
	Hortícolas	Salada Tropical (abacaxi, mix de alfaces, cebola, pimento, tomate, canónigos, azeitona)
	Sobremesa	Fruta variada da época

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

