

EMENTA SEMANAL

Semana de 15 a 19 Abril de 2024

1º e 2º ciclos

Segunda-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Bifes de frango Caprese (tomate e queijo) no forno com massa farfalle tricolor
	Opção	Salada russa com cavala (conserva) e raspas de ovo cozido
	Ovo-lacto-vegetariano	Almôndegas de ervilha 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 cenoura e ervilhas
	Prato	Salada de feijão-frade, ovo com bolinhos de bacalhau no forno
	Opção	Peru (cubos) na púcara à Primavera com massa talharim
	Ovo-lacto-vegetariano	Tomatinhos recheados com cuscuz de lentilhas gratinados no forno
	Hortícolas	Salada de couve roxa, canónigos, melão (laranja), alface, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta variada da época	
Quarta-feira	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Arroz de aves (lascas) à Portuense
	Opção	Perca no forno com molho de espinafres e batata doce às rodelas
	Ovo-lacto-vegetariano	Seitan assado no forno com abacaxi, batatinha e ratatouille de legumes
	Hortícolas	Salada de beterraba, alface, rúcula e cenoura raspada e croutons caseiros
Sobremesa	Fruta variada da época	
Quinta-feira	Sopa	Creme de espinafres
	Prato	Massada do Mar (tamboril, pescada, picos de pota)
	Opção	Pizza de queijo e fiambre de peru com azeitonas e rúcula fresca
	Ovo-lacto-vegetariano	Tortilha Espanhola
	Hortícolas	Salada Niçoise (Alface, tomate, feijão verde, ovo cozido e azeitona)
Sobremesa	Fruta variada da época	
Sexta-feira	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Moussaka Grega (carne picada)
	Opção	Douradinhos no forno com arroz de cenoura
	Ovo-lacto-vegetariano	Jardineira de cogumelos frescos com arroz seco
	Hortícolas	Mix de alfaces com pepino, tomate, beterraba e milho (sem açúcar)
Sobremesa	Fruta variada da época	

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.

FOOD with PURPOSE