

EMENTA SEMANAL

Semana de 22 a 26 Abril de 2024

1º e 2º ciclos

Segunda-feira	Sopa	Creme de couve lombarda
	Prato	Filete de peixe vermelho no forno com crosta de broa, batata areada e esparregado (opcional)
	Opção	Rancho à Portuguesa
	Hortícolas	Veggie bowl de Quinoa, cubos de abóbora assada, couve roxa e canónigos
	Sobremesa	Salada de couve roxa, laranja, alface, rúcula, cenoura ralada, pimento e pepino
Terça-Feira	Sopa	Fruta variada da época
	Prato	Sopa de brócolos
	Opção	Lascas de peru com esparguete salteado em azeite, alho e alecrim
	Ovo-lacto-vegetariano	Carapau grelhado com batata cozida, legumes mistos e molho verde
	Hortícolas	Hamúrguer de aveia e feijão no pão com cebola caramelizada e rúcula (pão brioche)
Quarta-feira	Sopa	Salada de tomate, pepino e beterraba com espinafres
	Prato	Fruta variada da época
	Opção	Ovo-lacto-vegetariano
	Hortícolas	Sopa de alface e grão
	Sobremesa	Tirinhas de potas estufadas com ervilhas, cenoura em tomatada com arroz
Quinta-feira	Sopa	Mini-cozido
	Prato	Peixinhos da horta no forno com arroz de feijão vermelho
	Opção	Salada de couve roxa, laranja, alface, rúcula, cenoura ralada, pimento e pepino
	Hortícolas	Fruta variada da época ou Gelatina
	Sobremesa	
Sexta-feira	Sopa	
	Prato	O Colégio Novo da Maia e a Eurest deseja a todos um Bom Feriado
	Opção	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Pá assada com alecrim e laranja no forno com batata aos gomos
	Opção	Corvina grelhada com migas de feijão-frade, couve galega e broa
	Hortícolas	Estufado de beringela, curgete, tomate e seitan com arroz de açafraão
	Sobremesa	Salada grega (Tomate, pepino, cebola, pimento verde, alho, azeitona, queijo feta, oregão, azeite e limão)
Sexta-feira	Sopa	Fruta variada da época
	Prato	
	Opção	
	Hortícolas	
	Sobremesa	

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

