

# EMENTA SEMANAL

Semana de 22 a 26 Abril de 2024

3º ciclo e secundário

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
	Ovo-lacto-vegetariano	Veggie bowl de Quinoa, cubos de abóbora assada, couve roxa e canónigos
	Hortícolas	Salada de couve roxa, laranja, alface, rúcula, cenoura ralada, pimento e pepino
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Lasclas de peru com esparguete salteado em azeite, alho e alecrim
	Opção	Carapau grelhado com batata cozida, legumes mistos e molho verde
	Ovo-lacto-vegetariano	Hamúrguer de aveia e feijão no pão com cebola caramelizada e rúcula (pão brioche)
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e beterraba com espinafres
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quarta-feira	Sopa	Creme de alface e grão
	Prato	Tirinhas de potas estufadas com ervilhas, cenoura em tomatada com arroz
	Opção	Mini-cozido
	Ovo-lacto-vegetariano	Peixinhos da horta no forno com arroz de feijão vermelho
	Hortícolas	Salada de couve roxa, laranja, alface, rúcula, cenoura ralada, pimento e pepino
	Sobremesa	Fruta variada da época ou Gelatina
Quinta-feira	Sopa	
	Prato	<b>O Colégio Novo da Maia e a Eurest deseja a todos um Bom Feriado</b>
	Opção	
	Ovo-lacto-vegetariano	
	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
	Ovo-lacto-vegetariano	Estufado de beringela, curgete, tomate e seitan com arroz de açafraão
	Hortícolas	Salada grega (Tomate, pepino, cebola, pimento verde, alho, azeitona, queijo feta, oregão, azeite e limão)
	Sobremesa	Fruta variada da época



LEARNING INTERNATIONAL SCHOOL  
COLÉGIO NOVO  
DA MAIA

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

 **FOOD**  
**Eurest PURPOSE**

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.