

# EMENTA SEMANAL

Semana de 29 Abril a 3 Maio de 2024

## 3º ciclo e secundário

Segunda-feira	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Petinga dourada no forno com arroz de tomate
	Opção	Empadão de carne
	Ovo-lacto-vegetariano	Espetadas de tofu com abacaxi, tomate cherry e cebola guarnecidas com talharim
	Hortícolas	Alface verde, pepino, beterraba e queijo fresco com ervas aromáticas secas
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-Feira	Sopa	Creme de lentilhas e hortelã
	Prato	Coxinhas de frango estufadas com ervilhas, cenoura e massa penne cozida
	Opção	Abrótea grelhada com arroz e açorda de alho e coentros
	Ovo-lacto-vegetariano	Âlmondegas de feijão com esparguete salteado e molho cremoso de tomate (proj. GreenVibes Eurest)
	Hortícolas	Salada de couve roxa, canónigos, melão (maça), alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-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	
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá
	Opção	Bifaninhas de tomatada com arroz seco
	Ovo-lacto-vegetariano	Curry de grão, legumes coloridos com arroz seco
	Hortícolas	Salada ibérica (alface roxa, alface verde, rúcula, pepino, manjerição fresco, azeite e vinagre balsâmico)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve galega e feijão
	Prato	Almôndegas à Napolitana com arroz
	Opção	Dourada grelhada com batata e legumes salteados
	Ovo-lacto-vegetariano	Bruschetta de braseado de cogumelos com 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 Martins (CP 1151N)

