EMENTA SEMANAL

LEARNING INTERNATIONAL SCHOOL
COLÉGIO NOVO
DA MAIA

LEARNING INTERNATIONAL SCHOOL
COLÉGIO NOVO
DE GAIA

Semana de 1 a 5 de Dezembro de 2025

1ºCEB, 2º, 3º ciclo e Secundário

Segunda-feira	Sopa	**BOM FERIADO**
	Prato	
	Opção	
	Ovo-lacto-vegetariano	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
Terça- Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Almôndegas de novilho estufadas com arroz
	Opção	Salmão lascado em cama de broa, batata e legumes
	Ovo-lacto-vegetariano	Talharim com legumes orientais e tofu marinado
	Hortícolas	Salada de beterraba, alface, pepino e cenoura raspada e croutons caseiros
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quarta-feira	Sopa	Creme de alface
	Prato	Cannelones de peixe e legumes (pescada)
	Opção	Bife de frango grelhado com abacaxi com arroz e esparregado (opcional)
	Ovo-lacto-vegetariano	Salada quente de quinoa, abóbora assada, espinafres e feijocas
	Hortícolas	Salada Niçoise (Alface, tomate, feijão verde, ovo cozido e azeitona)
	Sobremesa	Fruta variada da época ou Maçã assada
Quinta-feira	Sopa	Sopa de cenoura ripada
	Prato	Mini-feijoada à Transmontana (sem enchidos, só carnes brancas) com arroz seco
	Opção	Pescada cozida com Todos (batata, pescada, couve, cenoura e ovo)
	Ovo-lacto-vegetariano	Tosta rústica de cebola caramelizada, tomate cherry e ovo mexido
	Hortícolas	Salada ibérica (alface roxa, alface verde, rúcula, pepino, manjericão fresco, azeite e vinagre balsâmico)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Sexta-feira	Sopa	Canja à CN
	Prato	Abrótea assada no forno com batata aos cubos e misto de legumes assados
	Opção	Bifanas com molho de tomate e arroz branco
	Ovo-lacto-vegetariano	Falafel no forno com cuscuz de vegetais
	Hortícolas	Salada Tropical (abacaxi, mix de alfaces, cebola, pimento, tomate, rúcula, azeitona)
	Sobremesa	Fruta variada da época

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