

EMENTA SEMANAL

Semana de 6 a 10 Julho de 2026 - Summer School

1º CEB, 2º, 3º Ciclos e Secundário

Segunda-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde e tomilho
	Prato	Eco Monday - Omolette de queijo (no forno) com arroz branco
	Opção	Rissóis de tofu e espinafres com massa salteada em azeite e salsa
	Hortícolas	Salada de couve roxa, alface, cubos de queijo, rúcula, cenoura ralada, pimento e pepino
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve coração com feijão branco
	Prato	Salada fresca de quinoa, lascas de salmão, abacaxi, rúcula, alface, tomate, croutons e manjerição
	Opção	Frango assado no forno com batata assada e legumes salteados
	Ovo-lacto-vegetariano	Beringelas recheadas com cuscuz, tomate, curgete, abóbora e cogumelos frescos no forno
	Hortícolas	Salada de espinafres, beterraba, feijão - verde, alface, azeitonas, cebolinha picado e croutons caseiros
Quarta-feira	Sobremesa	Fruta variada da época
	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Esparguete à bolonhesa
	Opção	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de cenoura e ratatouille de legumes
	Ovo-lacto-vegetariano	Salada fresca de Lentilhas, farfalle tricolor e legumes (cebola, pimento, tomate cherry, milho, rúcula)
Quinta-feira	Hortícolas	Mix de alfaces com pepino, laranja, tomate, beterraba, couve roxa e milho (sem açúcar)
	Sobremesa	Fruta variada da época ou gelatina
	Sopa	Sopa de abóbora e feijão verde
	Prato	Salada Mediterrânea de massa penne salteada com lascas de (atum), milho, ervilhas, cenoura e espinafres
	Opção	Strogonoff de porco com arroz branco
Sexta-feira	Ovo-lacto-vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz de feijão branco
	Hortícolas	Alface verde, pepino, beterraba com ervas aromáticas secas (óregãos)
	Sobremesa	Fruta variada da época
	Sopa	Creme de espinafres
	Prato	Wrap de frango com legumes (beterraba, alface, cenoura raspada) e molho tzatziki (opcional)
Sexta-feira	Opção	Caril de pota com puré de batata
	Ovo-lacto-vegetariano	Migas à Portuguesa (broa, feijão e couve galega)
	Hortícolas	Salada Mediterrânea (cebola, alface frisada, tomate cherry, pepino, azeitonas, coentros)
	Sobremesa	Fruta variada da época ou gelado

Ementa elaborada pela Nutricionista do CN: Patrícia 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.