

EMENTA SEMANAL

Semana de 13 a 17 Julho de 2026

1º CEB, 2º, 3º Ciclos e Secundário

Segunda-feira	Sopa	Sopa de cenoura com penca
	Prato	Empadão de arroz de aves (frango e peru)
	Opção	Robalo grelhado com batata brava e legumes salteados
	Ovo-lacto-vegetariano	Croquetes de legumes com arroz de feijão-frade
	Hortícolas	Salada Campestre (Beterraba, cenoura, laranja, tomate, alface, cebola, pepino e rúcula)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Massa macarronete gratinada com pescada, brócolos e cenoura
	Opção	Moussaka grega (carne picada)
	Ovo-lacto-vegetariano	Salada Camponesa (talharim, queijo fresco, rúcula, alface, abacaxi, tomate e milho)
	Hortícolas	Mix de alfaces, pepino, maçã, couve roxa, tomate, cebola e azeitonas
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho
	Prato	Roti de aves com abacaxi e arroz seco
	Opção	Filletes de Solha à Rosa do Adro (panada, no forno com azeite, alho e com puré)
	Ovo-lacto-vegetariano	Legumes à Brás
	Hortícolas	Salada ibérica (alface roxa, alface verde, rúcula, pepino, cebolinho fresco, azeite e limão)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Hambúrguer de salmão e abóbora com esparguete salteado em salsa
	Opção	Grelhada mista (frango e fêvera) com feijão preto, arroz seco e farofa
	Ovo-lacto-vegetariano	Empadão de soja e batata doce, polvilhado com salsa picada
	Hortícolas	Salada grega (tomate, pepino, pimento verde, cebola, azeitona, queijo, oregãos, azeite e sumo de limão)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Sexta-feira	Sopa	Creme de favas
	Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas, cenoura e arroz
	Opção	Raia grelhada com batata a ratatouille de legumes
	Ovo-lacto-vegetariano	Esparguete no wok com pesto simples, mozzarella e tomate manjerição fresco
	Hortícolas	Salada alface, pepino, cenoura raspada, maçã verde, couve roxa, rúcula e tomate
	Sobremesa	Fruta variada da época

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



FOOD FOR 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.