

EMENTA SEMANAL

Semana de 20 a 24 Julho de 2026

1º CEB, 2º, 3º Ciclos e Secundário

Segunda-feira	Sopa	Creme de couve coração e feijão
	Prato	Arroz de pescador (pescada, abrétea)
	Opção	Rissóis de carne no forno com esparguete alegre
	Ovo-lacto-vegetariano	Vegetais salteados (curgete, abóbora, tomate, alho francês e brócolos) com lentilhas e cuscuz
	Hortícolas	Salada ibérica (alface roxa, alface verde, rúcula, pepino, manjerição fresco, azeite e limão)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de ervilhas
	Prato	Bife de frango grelhado com molho de cebolada (opcional) e arroz de ervilhas
	Opção	Calamares no forno com esparguete
	Ovo-lacto-vegetariano	Hambúrguer de grão forno com chips de batata doce
	Hortícolas	Salada de mista (alface, tomate cherry, cebola, azeitonas)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Talharim com lascas de peixe (pescada) manjerição fresco e com molho "pesto" (à parte)
	Opção	Arroz de frango à Antiga
	Ovo-lacto-vegetariano	Tosta em pão saloio de ovos mexidos em cama de chutney de tomate, polvilhada com cebolinho
	Hortícolas	Salada de couve roxa, rúcula e cenoura raspada e croutons caseiros
	Sobremesa	Fruta variada da época ou Gelatina
Quinta-feira	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Pá de porco assada com puré de maçã (opcional) e arroz de forno
	Opção	Caldeirada de peixe (tamboril e tilápia) com salsa picada
	Ovo-lacto-vegetariano	Cogumelos frescos salteados com feijão preto, farofa e arroz seco
	Hortícolas	Mix de alfaces com pepino, tomate, beterraba e milho (sem açúcar)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Sexta-feira	Sopa	Creme de alface
	Prato	Empadão de atum
	Opção	Coxinhas de frango estufadas com ervilhas, cenoura e massa
	Ovo-lacto-vegetariano	Salada fresca de quinoa, abacaxi, ovo cozido e vegetais (canónigos, tomate, cenourinhas baby e espinafres)
	Hortícolas	Salada de couve roxa, alface, melão, tomate cherry, cebola e pepino
	Sobremesa	Fruta variada da época

Ementa elaborada pela Nutricionista do CN: Patrícia Silva 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.