

EMENTA SEMANAL



Semana de 27 a 31 Julho de 2026

1º CEB, 2º, 3º Ciclos e Secundário

Segunda-feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão verde
	Prato	Salada Tropical (massa farfalle, peru (lascado), tomate cereja, cenoura ralada, azeitonas, ovo cozido, milho e rúcula)
	Opção	Medalhões de pescada grelhados (com limão e ervas) com arroz de espinafres e feijão vermelho
	Ovo-lacto-vegetariano	Massa à Siciliana (esparguete, grão-de-bico, alho francês e tomate)
	Hortícolas	Salada de couve roxa, laranja, alface, rúcula, cenoura ralada, pimento e pepino
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-Feira	Sopa	Crema de ervilhas e hortelã
	Prato	Filete de Solha grelhada com batata ensalsada e ratatouille de legumes
	Opção	Panadinho de frango no forno com massa cortada al pomodoro
	Ovo-lacto-vegetariano	Wrap de hortícolas (cenoura, espinafres, ovo cozido e tomate e molho de iogurte)
	Hortícolas	Mix de legumes salteados em juliana Mix de alfaces, melão, tomate, pepino, milho (sem açúcar) e azeitonas
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato	Arroz de carnes à primavera
	Opção	Pescada no forno com cebolada (à parte) e batata cozida e misto de legumes cozidos
	Ovo-lacto-vegetariano	Estufado de soja com cogumelos frescos e arroz
	Hortícolas	Salada Niçoise (Alface, tomate, feijão verde, ovo cozido e azeitona)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quinta-feira	Sopa	Crema de lentilhas e cenoura
	Prato	Paloco à Brás (no forno)
	Opção	"Francesinha" à CN (lombo de porco, fiambre, beringela, queijo e batata palito no forno)
	Ovo-lacto-vegetariano	Salada de quinoa, palitos de cenoura, abacaxi e mix de vegetais verdes (alface, rúcula e espinafres)
	Hortícolas	Salada grega (tomate, pepino, pimento verde, cebola, azeitona, oregãos, azeite e sumo de limão)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	"Rojões" no tacho com arroz
	Opção	Filete de bacalhau à lagareiro com batata a murro e grelos salteados
	Ovo-lacto-vegetariano	Bowl à CN (farfalle tricolor, ovo cozido, tomate cherry, alface, rúcula, milho, melão)
	Hortícolas	Salada Mediterrânea (cebola, alface frisada, tomate cherry, pepino, azeitonas, coentros)
	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.