

EMENTA SEMANAL



LEARNING INTERNATIONAL SCHOOL
COLÉGIO NOVO
DA MAIA



LEARNING INTERNATIONAL SCHOOL
COLÉGIO NOVO
DE GATA

Semana de 6 a 10 Julho de 2026 - Summer School

Sala 2 anos & Pré-escolar

Segunda-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde e tomilho
	Prato	Eco Monday - Omolette de queijo (no forno) com arroz branco
	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
	Hortícolas	Salada de espinafres, beterraba, feijão - verde, alface, azeitonas, cebolinho picado e croutons caseiros
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Esparguete à bolonhesa
	Hortícolas	Mix de alfaces com pepino, laranja, tomate, beterraba, couve roxa e milho (sem açúcar)
	Sobremesa	Fruta variada da época ou gelatina
Quinta-feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão verde
	Prato	Salada Mediterrânea de massa penne salteada com lascas de (atum), milho, ervilhas, cenoura e espinafres
	Hortícolas	Alface verde, pepino, beterraba com ervas aromáticas secas (óregãos)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Sexta-feira	Sopa	Creme de espinafres
	Prato	Wrap de frango com legumes (beterraba, alface, cenoura raspada) e molho tzatziki (opcional)
	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.

Eurest **FOOD** with **PURPOSE**