

# EMENTA SEMANAL



Semana de 4 a 8 Maio de 2026

1º, 2º e 3º CEB + Secundário



Segunda-feira

Sopa	Creme de cenoura com couve lombarda
Prato	EcoMonday  Pizza Marguerita (Itália)
Opção	Falafel (no forno) (Grécia) com arroz e ratataouille de legumes (França)
Ovo-lacto-vegetariano	Salada primaveril (beterraba, massa tricolor, queijo fresco, cenoura raspada, laranja, tomate, alface e azeitonas)
Hortícolas	Rúcula, couve roxa, pepino, croutons caseiros
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Caldo verde (Portugal) com broa
Prato	Feijoada á Brasileira
Opção	Caldo de Mancarra com Pescada da Guiné
Ovo-lacto-vegetariano	Batar Daan de Timor Leste
Hortícolas	Salada de feijão-verde cozido, salada de tomate cherry, rúcula, ovo cozido e azeitona   espinafres, pepino, cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época ou Arroz doce de São Tomé



Quarta-feira

Sopa	Creme de couve coração com feijão vermelho
Prato	Salmão (lascas) salteado com legumes (Noruega) em cama de batata Rösti (Suíça)
Opção	Schnitzel (panado de aves) (Alemanha) com arroz seco
Ovo-lacto-vegetariano	Tortilha de batata e ovo (Espanha)
Hortícolas	Espargado de espinafres   Alface, pepino, beterraba, cenoura raspada e cebola
Sobremesa	Fruta variada da época

Quinta-feira

Sopa	Zurek Soup (Polónia)
Prato	Flæsketeg no forno (lombo assado fino - Dinamarca) com talharim salteado em azeite, alho e oregãos
Opção	Pataniscas de bacalhau no forno com arroz de feijão (Portugal)
Ovo-lacto-vegetariano	Tomate gratinados/com soja com Stoemp (puré de batata com legumes) Bélgica)
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 ervilhas
Prato	Muikku (petinga panada no forno - Finlândia) com arroz de tomate
Opção	Köttbullar (almôndegas, Suécia) com molho de tomate e esparguete
Ovo-lacto-vegetariano	Manestra - estufado de lentilhas com cenoura, batata e couve branca (Croácia)
Hortícolas	Mix de queijos (Países Baixos) com alface, pepino, cenoura raspada, maçã verde, couve roxa, rúcula e tomate
Sobremesa	Fruta variada da época e Struddel de maçã (Austria)

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.

FOOD with  
Eurest PURPOSE