

EMENTA SEMANAL

Semana de 11 a 15 Maio de 2026

1º, 2º e 3º CEB + Secundário

Segunda-feira	Sopa	Sopa de brócolos com tomilho
	Prato	Fricassé de frango com macarrão riscado
	Opção	Filete de solha grelhado com arroz de legumes
	Ovo-lacto-vegetariano	Salada primavera de cuscuz, feijão preto, tangerina, rúcula, alface e tomate cherry
	Hortícolas	Salada de feijão-verde cozido, salada de tomate cherry, rúcula, ovo cozido e azeitona espinafres, pepino, cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-de-bruxelas e cenoura
	Prato	Filete de red fish guarnecido (pimento, salsa, ovo) grelhado com arroz de ervilhas
	Opção	Stroganoff de porco com cogumelos e arroz branco
	Ovo-lacto-vegetariano	Salada Caprese com farfalle (queijo fresco), tomate cherry, azeitona, manjeriço) com redução de vinagre balsâmico e oregãos
	Hortícolas	Ratatouille de legumes Salada fresca de alface, beterraba, maçã verde e cebola
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de abóbora e grão
	Prato	Cubinhos de novilho estufados com ervilha e cenoura e esparguete
	Opção	Sardinha assada com batata cozida e pimentos
	Ovo-lacto-vegetariano	Canelones de legumes com molho de tomate e manjeriço
	Hortícolas	Colorido de legumes salteados em juliana Mix de alfaces, melão, tomate, pepino, milho (sem açúcar) e azeitonas
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quinta-feira	Sopa	Creme de curgete e batata doce
	Prato	Abrótea assada no forno com batata aos palitos no forno e legumes salteados (feijão-verde, couve-flor, cenoura)
	Opção	Tirinhas de vitela estufadas com cogumelos e arroz
	Ovo-lacto-vegetariano	Sauté de cogumelos frescos com molho de soja, pimento, cebola, curgete e alho francês com quinoa de cenoura
	Hortícolas	Salada ibérica (alface roxa, alface verde, rúcula, pepino, azeite e limão)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Hamburguer de aves no forno com arroz de legumes
	Opção	Filetes de pescada estufados à Primavera com massa farfalle tricolor
	Ovo-lacto-vegetariano	Omolete Veggie com arroz alegre
	Hortícolas	Salada Tropical (abacaxi, mix de alfaces, cebola, pimento, tomate, espinafres, azeitona)
	Sobremesa	Fruta variada da época

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

