

EMENTA SEMANAL

Semana de 18 a 22 Maio de 2026

1º, 2º e 3º Ciclos + Secundário

Segunda-feira	Sopa	Canja à CN
	Prato	Meia desfeita de paloco e ovo
	Opção	Pá de porco assada com abacaxi e arroz aromatizado (cebolinho)
	Ovo-lacto-vegetariano	Almôndegas de Tofu guarnecidas com talharim
	Hortícolas	Ratatouille de legumes Salada de couve roxa, alface, espinafres, pimento e pepino
Sobremesa	Fruta variada da época	
Terça-Feira	Sopa	Sopa de ervilhas e hortelã
	Prato	Macaronete com frango (lascas), cubos de abóbora e coração
	Opção	Empadão de salmão (lascas) e legumes
	Ovo-lacto-vegetariano	Migas de couve galega, feijão-frade e broa
	Hortícolas	Salada de rúcula, feijão - verde, alface, azeitonas, cebolinho picado e croutons caseiros
Sobremesa	Fruta variada da época	
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve lombarda
	Prato	Feijoada do Mar (tamboril, pescada, pota) com arroz
	Opção	Bifanas estufadas com esparguete
	Ovo-lacto-vegetariano	Hambúguer caseiro de aveia e feijão no pão (bricohe) com cebola caramelizada e rúcula
	Hortícolas	Mix de alfaces com pepino, tomate, beterraba e milho (sem açúcar)
Sobremesa	Fruta variada da época	
Quinta-feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Roti de peru no forno com batata brava e puré de maçã
	Opção	Tosta quente de cavala com queijo raspado, pesto, tomate e azeitonas
	Ovo-lacto-vegetariano	Caril de soja com arroz branco
	Hortícolas	Salada de rúcula, queijo fresco, tangerina e mel Alface roxa, pepino, beterraba cenoura raspada
Sobremesa	Salada de frutas	
Sexta-feira	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de curcuma e ratatouille de legumes (opcional)
	Opção	Grelhada mista (frango, fêveras, salsicha) com feijão preto, farofa e arroz
	Ovo-lacto-vegetariano	Curgete gratinada no forno recheada com quinoa, legumes e manjeriço
	Hortícolas	Mix de alfaces com pepino, tomate, beterraba e milho (sem açúcar)
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.

FOOD with
EUREST PURPOSE