

EMENTA SEMANAL

Semana de 25 a 29 Maio de 2026

1º, 2º e 3º CEB + Secundário

Segunda-feira	Sopa	Sopa de couve-flor com cenoura
	Prato	Carne de porco "à Alentejana" no tacho (sem ameijoas) com arroz
	Opção	Atum à Brás (no forno)
		Croquete caseiro de ervilha com talharim salteado em azeite e alho
	Hortícolas	Salada Campestre (Beterraba, cenoura, laranja, tomate, alface, cebola, pepino e rúcula)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve galega e feijão manteiga
	Prato	Caldeirada de peixes com salsa picada
	Opção	Chop Suey de frango (cubos) com arroz xau-xau
	Ovo-lacto-vegetariano	Bowl de Ceviche de seitan e legumes (mix alfaces, abacaxi, cebola, coentros) e quinoa
	Hortícolas	Brócolos, couve-de-bruxelas e couve-flor ao vapor Alface, pepino, beterraba, cenoura raspada, milho (sem açúcar)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Arroz de pato
	Opção	Misto de peixes (filete de solha e bacalhau) no forno com molho de açafrão (opcional) com batata assada
	Ovo-lacto-vegetariano	Talharim à Carbonara de soja
	Hortícolas	Chips de vegetais no forno Salada grega (tomate, pimento verde, cebola, azeitona, oregão, azeite e sumo de limão)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Arroz de pescada e tamboril com salsa picadinha
	Opção	Wrap de ovos mexidos, cubos de fiambre de aves e cenoura ralada
	Ovo-lacto-vegetariano	Bowl de quinoa, espinafre, abacaxi, pimento, brócolos
	Hortícolas	Mix de alfaces com pepino, tomate, beterraba e milho (sem açúcar)
	Sobremesa	Fruta variada da época ou Gelatina
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Massa à bolonhesa (aves)
	Opção	Carapau grelhado com batata ensalsada e grelos salteados
	Ovo-lacto-vegetariano	Lentilhas estufadas em tomatada com cenoura, curgete, abóbora e couve flor com cuscuz
	Hortícolas	Salada Tropical (abacaxi, mix de alfaces, cebola, pimento, tomate, azeitona)
	Sobremesa	Fruta variada da época

Ementa elaborada pela Nutricionista do CNM e CNG: Patrícia Silva Martins (CP 1151N)

