

EMENTA SEMANAL

Semana de 1 a 5 Junho de 2025
1º CEB, 2º e 3º ciclos e Secundário



Segunda-feira

Sopa

Canja especial à CN

Prato

ESPECIAL DIA MUNDIAL DA CRIANÇA - Cheeseburger no pão com palitos de batata dourada no forno

Opção

Dourada no forno com arroz de espinafres e ratatouille de legumes

Ovo-lacto-vegetariano

Cheeseburger VEGGIE (hambúrguer de quinoa e vegetais) no pão com palitos de batata dourada no forno

Hortícolas

Salada de couve roxa, alface, melancia, queijo fresco, rúcula, abacaxi, cenoura ralada, pimento e pepino

Sobremesa

Fruta variada da época ou Gelado

Terça-Feira

Sopa

Creme de curgetes e grão

Prato

Almôndegas artesanais de pescada com molho de tomate e esparguete

Opção

Vitela assada no forno com batata assada e legumes salteados

Ovo-lacto-vegetariano

Salada fresca de Lentilhas e legumes coloridos (cebola roxa, pimento, tomate cherry, milho, rúcula)

Hortícolas

Mix de alfaces com pepino, pera, tomate, couve roxa e milho (sem açúcar)

Sobremesa

Fruta variada da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de brócolos e cenoura

Prato

Jardineira de Aves

Opção

Perca grelhada com arroz de couve-flor

Ovo-lacto-vegetariano

Francesinha Vegan (seitan, beringela, courgette) (sem batata palito)

Hortícolas

Salada de espinafres, couve roxa, feijão - verde, alface, azeitonas, cebolinho picado e croutons caseiros

Sobremesa

Fruta variada da época

Quinta-feira

Sopa

Prato

BOM FERIADO!!

Opção

Ovo-lacto-vegetariano

Hortícolas

Sobremesa

Sexta-feira

Sopa

Sopa de ervilhas

Prato

Coxinhas de frango assadas no forno com cenourinhas baby e massa penne

Opção

Vinagrete de feijão-frade com filetes de cavala e azeitonas

Ovo-lacto-vegetariano

Tofu à Lagareiro com batata a murro e legumes salteados

Hortícolas

Mix de alfaces com pepino, tomate cereja, melão, 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 | Nutricional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.