

EMENTA SEMANAL

Semana de 8 a 12 Junho de 2026

1º CEB, 2º 3º Ciclo e Secundário

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Gratinado de farfalle de salmão e legumes
	Opção	Rojões e abacaxi com arroz e grelos salteados
	Ovo-lacto-vegetariano	Salada Caprese com farfalle (queijo fresco), tomate, azeitona, manjerição com redução de vinagre balsâmico e oregãos
	Hortícolas	Salada fresca de alface, cenoura ralada, beterraba, maçã verde e cebola
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Tiras de alcatra salteadas com cebola caramelizada (opcional) e arroz de ervilhas
	Opção	Pescada à Poveira
	Ovo-lacto-vegetariano	Esparguete no wok com pesto simples, queijo, tomate e manjerição fresco
	Hortícolas	Colorido de legumes salteados em juliana Mix de alfaces, melão, tomate, pepino, milho (sem açúcar) e azeitonas
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quarta-feira	Sopa	
	Prato	BOM FERIADO!!
	Opção	
	Ovo-lacto-vegetariano	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora e ervilhas
	Prato	Bolonhesa de Atum com salpicos de salsa
	Opção	Salada de frango (tirinhas) grelhado, quinoa, ananás fresco, croutons, espinafres, azeitona, tomate cereja
	Ovo-lacto-vegetariano	Arroz de cogumelos frescos com tomilho (polvilhado com queijo)
	Hortícolas	Salada ibérica (alface roxa, alface verde, rúcula, pepino, manjerição fresco, azeite e limão)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Almôndegas de aves com puré
	Opção	Pescadinha de rabo na boca no forno à Rosa do Adro com rodela de limão e arroz de brócolos
	Ovo-lacto-vegetariano	Tosta rústica de ovos mexidos com cebolinho em cama de chutney de tomate
	Hortícolas	Salada Tropical (abacaxi, mix de alfaces, cebola, pimento, tomate, rúcula, azeitona)
	Sobremesa	Fruta variada da época

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



FOOD **EUREST** **PURPOSE**

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.