

EMENTA SEMANAL

Semana de 15 a 19 Junho de 2026

1º CEB, 2º e 3º ciclos e Secundário

Segunda-feira	Sopa	Creme de coração com feijão manteiga
	Prato	Filete de pescada no forno com crosta de broa, arroz de açafão e legumes salteados (opcional)
	Opção	Rissóis de carne no forno com farfalle salteada em alho, oregãos e azeite
	Ovo-lacto-vegetariano	Salada fresca de brócolos, cubos de queijo feta, melão, espinafres, lentilhas e tomate cereja
	Hortícolas	Salada de couve roxa, alface, espinafres, pimento e pepino
Sobremesa	Fruta variada da época	
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor com cenoura
	Prato	"Ranchinho" (vaca, frango)
	Opção	Tiborna de pota com batatinha, pão torrado, azeitonas, pimento e legumes
	Ovo-lacto-vegetariano	Cannellone de espinafres e queijo ralado
	Hortícolas	Salada de canónigos, feijão-verde, alface, azeitonas, cebolinho picado e croutons caseiros
Sobremesa	Fruta variada da época	
Quarta-feira	Sopa	Creme de feijão-verde
	Prato	Salada russa com tilápia e ovo cozido
	Opção	Pizza caseira de frango (desfiado), tomate em polpa e rúcula
	Ovo-lacto-vegetariano	Migas de feijão-frade com broa e couve galega
	Hortícolas	Mix de alfaces com pepino, tomate, beterraba e milho (sem açúcar)
Sobremesa	Fruta variada da época	
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Roti de peru no forno com alecrim com massa farfalle tricolor (opcional: molho tomate)
	Opção	Solha grelhada com arroz de brócolos
	Ovo-lacto-vegetariano	Empadão de batatas (doce e monalisa), cogumelos frescos e soja
	Hortícolas	Salada grega (tomate, pepino, pimento verde, cebola, azeitona, queijo fresco, oregão, azeite e sumo de limão)
Sobremesa	Fruta variada da época	
Sexta-feira	Sopa	Creme de curgete e batata doce
	Prato	Paloco à Gomes de Sá
	Opção	Frango estufado com ervilhas, cenoura e esparguete
	Ovo-lacto-vegetariano	Croquetes de feijão com salada Coleslaw (opcional: molho de iogurte) e arroz
	Hortícolas	Salada Campestre (Beterraba, cenoura, laranja, tomate, alface, cebola, pepino e rúcula)
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.