

EMENTA SEMANAL

Semana de 22 a 26 Junho de 2026

1º CEB, 2º, 3º ciclos e Secundário

Segunda-feira	Sopa	Sopa de cenoura
	Prato	Salada de Verão (peru lascado, ovo cozido, tartalhe tricolor, milho, alface, abacaxi, rúcula, tomate, croutons caseiros) Molho de iogurte (norrional)
	Opção	Timbale de peixe (folhado de filete pescada) com arroz de espinafres
	Ovo-lacto-vegetariano	Jardineira de tofu
	Hortícolas	Salada Campestre (Beterraba, cenoura, laranja, tomate, cenoura raspada, alface, cebola, pepino e rúcula)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde "especial" S.João
	Prato	Sardinha assada com batata cozida e salada de pimentos assados, azeitonas e broa
	Opção	Alheira no forno com arroz e grelos salteados
	Ovo-lacto-vegetariano	Bowl de quinoa com seitan curry e legumes mornos (couve-flor, cebola, pimento, abóbora)
	Hortícolas	Mix de alfaces com pepino, tomate, beterraba e milho (sem açúcar)
	Sobremesa	Fruta variada da época; Queques de São João
Quarta-feira	Sopa	
	Prato	BOM SÃO JOÃO!!
	Opção	
	Ovo-lacto-vegetariano	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
Quinta-feira	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com arroz
	Opção	Salmão à brás (no forno)
	Ovo-lacto-vegetariano	Quiche de Cogumelos frescos e vegetais
	Hortícolas	Salada grega (tomate, pepino, pimento verde, cebola, azeitona, queijo, oregão, azeite e sumo de limão)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Caldeirada de tamboril e pescada
	Opção	Empadão de arroz de cenoura com (lascas) de Peru
	Ovo-lacto-vegetariano	Tomatinho recheado com bolonhesa vegan (soja, azeitona, alho francês, curgete, tomate) e esparguete
	Hortícolas	Salada Tropical (abacaxi, mix de alfaces, cebola, pimento, tomate, canónigos, azeitona)
	Sobremesa	Fruta variada da época

Menu elaborado pela Nutricionista do CN: Patrícia Silva Martins (CP 1151N)

