

EMENTA

Semana 31 Agosto a 4 de Setembro 2026

1ºCEB + 2º e 3º ciclos & Secundário



Segunda-feira	<table> <tr><td>Sopa</td><td rowspan="6">ENCERRADO</td></tr> <tr><td>Prato</td></tr> <tr><td>Opção</td></tr> <tr><td>Ovo-lacto-vegetariano</td></tr> <tr><td>Hortícolas</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td></tr> </table>	Sopa	ENCERRADO	Prato	Opção	Ovo-lacto-vegetariano	Hortícolas	Sobremesa					
Sopa	ENCERRADO												
Prato													
Opção													
Ovo-lacto-vegetariano													
Hortícolas													
Sobremesa													
Terça-feira	<table> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de cenoura</td></tr> <tr><td>Prato</td><td>Bifinhos de frango grelhados com arroz seco</td></tr> <tr><td>Opção</td><td>Robalo grelhado com batata e ratatouille de legumes</td></tr> <tr><td>Ovo-lacto-vegetariano</td><td>Quiche de cogumelos frescos, azeitona, alho francês, cenoura e tomate</td></tr> <tr><td>Hortícolas</td><td>Mix de alfaces, pepino, maçã verde, couve roxa, tomate, cebola e azeitonas</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta variada da época</td></tr> </table>	Sopa	Creme de cenoura	Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz seco	Opção	Robalo grelhado com batata e ratatouille de legumes	Ovo-lacto-vegetariano	Quiche de cogumelos frescos, azeitona, alho francês, cenoura e tomate	Hortícolas	Mix de alfaces, pepino, maçã verde, couve roxa, tomate, cebola e azeitonas	Sobremesa	Fruta variada da época
Sopa	Creme de cenoura												
Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz seco												
Opção	Robalo grelhado com batata e ratatouille de legumes												
Ovo-lacto-vegetariano	Quiche de cogumelos frescos, azeitona, alho francês, cenoura e tomate												
Hortícolas	Mix de alfaces, pepino, maçã verde, couve roxa, tomate, cebola e azeitonas												
Sobremesa	Fruta variada da época												
Quarta-feira	<table> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de legumes</td></tr> <tr><td>Prato</td><td>Salada russa com atum e ovo cozido</td></tr> <tr><td>Opção</td><td>Macarronada de carnes (vitela, porco) à Portuguesa</td></tr> <tr><td>Ovo-lacto-vegetariano</td><td>Croquetes de seitan (caseiros) com arroz à Primavera</td></tr> <tr><td>Hortícolas</td><td>Ratatouille de legumes Salada Niçoise (Alface, tomate, feijão verde, ovo cozido e azeitona)</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta variada da época</td></tr> </table>	Sopa	Creme de legumes	Prato	Salada russa com atum e ovo cozido	Opção	Macarronada de carnes (vitela, porco) à Portuguesa	Ovo-lacto-vegetariano	Croquetes de seitan (caseiros) com arroz à Primavera	Hortícolas	Ratatouille de legumes Salada Niçoise (Alface, tomate, feijão verde, ovo cozido e azeitona)	Sobremesa	Fruta variada da época
Sopa	Creme de legumes												
Prato	Salada russa com atum e ovo cozido												
Opção	Macarronada de carnes (vitela, porco) à Portuguesa												
Ovo-lacto-vegetariano	Croquetes de seitan (caseiros) com arroz à Primavera												
Hortícolas	Ratatouille de legumes Salada Niçoise (Alface, tomate, feijão verde, ovo cozido e azeitona)												
Sobremesa	Fruta variada da época												
Quinta-feira	<table> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de abóbora e grão</td></tr> <tr><td>Prato</td><td>Vitela assada no forno com arroz</td></tr> <tr><td>Opção</td><td>Salada fresca de quinoa, lascas de salmão, abacaxi, rúcula, alface, tomate cherry, croutons caseiros e manjerição fresco</td></tr> <tr><td>Ovo-lacto-vegetariano</td><td>Panadinhos de seitan no forno com arroz de legumes</td></tr> <tr><td>Hortícolas</td><td>Salada de alface roxa, beterraba, pepino, tomate cherry, milho (sem açúcar) e cenoura ralada</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta variada da época</td></tr> </table>	Sopa	Creme de abóbora e grão	Prato	Vitela assada no forno com arroz	Opção	Salada fresca de quinoa, lascas de salmão, abacaxi, rúcula, alface, tomate cherry, croutons caseiros e manjerição fresco	Ovo-lacto-vegetariano	Panadinhos de seitan no forno com arroz de legumes	Hortícolas	Salada de alface roxa, beterraba, pepino, tomate cherry, milho (sem açúcar) e cenoura ralada	Sobremesa	Fruta variada da época
Sopa	Creme de abóbora e grão												
Prato	Vitela assada no forno com arroz												
Opção	Salada fresca de quinoa, lascas de salmão, abacaxi, rúcula, alface, tomate cherry, croutons caseiros e manjerição fresco												
Ovo-lacto-vegetariano	Panadinhos de seitan no forno com arroz de legumes												
Hortícolas	Salada de alface roxa, beterraba, pepino, tomate cherry, milho (sem açúcar) e cenoura ralada												
Sobremesa	Fruta variada da época												
Sexta-feira	<table> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de brócolos</td></tr> <tr><td>Prato</td><td>Filetes de pescada panados (corn flakes) no forno com massa esparguete (salteado em azeite e alho)</td></tr> <tr><td>Opção</td><td>Fêvera grelhada com arroz, feijão preto e farofa</td></tr> <tr><td>Ovo-lacto-vegetariano</td><td>Empadão de lentilhas com salsa picada</td></tr> <tr><td>Hortícolas</td><td>Salada Tropical (abacaxi, mix de alfaces, cebola, pimento, tomate, rúcula, azeitona)</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta variada da época</td></tr> </table>	Sopa	Creme de brócolos	Prato	Filetes de pescada panados (corn flakes) no forno com massa esparguete (salteado em azeite e alho)	Opção	Fêvera grelhada com arroz, feijão preto e farofa	Ovo-lacto-vegetariano	Empadão de lentilhas com salsa picada	Hortícolas	Salada Tropical (abacaxi, mix de alfaces, cebola, pimento, tomate, rúcula, azeitona)	Sobremesa	Fruta variada da época
Sopa	Creme de brócolos												
Prato	Filetes de pescada panados (corn flakes) no forno com massa esparguete (salteado em azeite e alho)												
Opção	Fêvera grelhada com arroz, feijão preto e farofa												
Ovo-lacto-vegetariano	Empadão de lentilhas com salsa picada												
Hortícolas	Salada Tropical (abacaxi, mix de alfaces, cebola, pimento, tomate, rúcula, azeitona)												
Sobremesa	Fruta variada da época												

Ementa elaborada pela Nutricionista do CN: Patrícia 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.