

EMENTA

Semana 7 a 11 de Setembro 2026

1ºCEB, 2º e 3º ciclos & Secundário



Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora e lentilhas
	Prato	Almôndegas de novilho estufadas com molho de tomate e arroz
	Opção	Solha grelhada aromatizada com limão e alecrim guarnecida de batata a murro e feijão-verde salteado
	Ovo-lacto-vegetariano	Tofu mexido com curcuma em tosta de pão rústico
	Hortícolas	Salada ibérica (alface roxa, alface verde, rúcula, pepino, manjerição fresco, azeite e limão)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-feira	Sopa	Creme de feijão-verde
	Prato	Filete de Red-fish à Napolitana (molho de tomate) com manjerição e massa farfalle
	Opção	Frango estufado com ervilhas, cenoura e arroz
	Ovo-lacto-vegetariano	Chilli Veggie com hortícolas (feijão vermelho, pimento, brócolos, couve-flor, milho, cenoura e curgete) e arroz seco
	Hortícolas	Esparregado de nabiças Salada de couve roxa, canónigos, melancia, alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quarta-feira	Sopa	Creme de espinafres
	Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz de cenoura
	Opção	Tiborna de pota (com batata, pão torrado, pimento, azeitonas, alho e azeite)
	Ovo-lacto-vegetariano	Fricassé de cogumelos frescos com migas de broa, cebola e couve galega
	Hortícolas	Salada de beterraba, alface, rúcula e cenoura raspada e croutons caseiros
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quinta-feira	Sopa	Creme de alface
	Prato	Paloco à Gomes de Sá
	Opção	Pizza caseira de queijo, frango e filotes de brócolos
	Ovo-lacto-vegetariano	Carbonara de lentilhas com esparguete
	Hortícolas	Salada Niçoise (Alface, tomate, feijão verde, ovo cozido e azeitona)
	Sobremesa	Fruta variada da época ou gelatina
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos e curgete
	Prato	Massa de aves (peru e frango) com feijão e cenoura às rodelas
	Opção	Lasanha de peixe (salmão e alabote) com juliana de legumes
	Ovo-lacto-vegetariano	Salada Coleslaw (tiras de couve roxa, repolho, cenoura, cubos de tofu, rodelas de laranja e molho de iogurte)
	Hortícolas	Mix de alfaces com pepino, tomate, beterraba e milho (sem açúcar)
	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.