

# EMENTA

Semana 14 a 18 de Setembro 2026

1ºCEB, 2º e 3º ciclos & Secundário



|               |                       |                                                                                                                                  |
|---------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira | Sopa                  | Creme de curgete e abóbora                                                                                                       |
|               | Prato                 | Medalhões de pescada com crosta de broa, arroz e (opcional: ratatouille de legumes)                                              |
|               | Opção                 | Bifinhos de frango grelhados com abacaxi braseado e talharim al pesto (opcional)                                                 |
|               | Ovo-lacto-vegetariano | Migas de feijão-frade, broa e couve galega                                                                                       |
|               | Hortícolas            | Salada Niçoise (Alface, tomate, feijão verde, ovo cozido e azeitona) e vinagrete de couve roxa, repolho e maçã verde             |
|               | Sobremesa             | Fruta variada da época                                                                                                           |
| Terça-feira   | Sopa                  | Canja Especial à CN                                                                                                              |
|               | Prato                 | Jardineira de Aves                                                                                                               |
|               | Opção                 | Abrótea assada no forno com arroz de espinafres                                                                                  |
|               | Ovo-lacto-vegetariano | Beringela recheada com grão e legumes coloridos                                                                                  |
|               | Hortícolas            | Mix de alfaces, maçã verde, couve roxa, tomate, pepino, milho (sem açúcar)                                                       |
|               | Sobremesa             | Fruta variada da época                                                                                                           |
| Quarta-feira  | Sopa                  | Creme de espinafres                                                                                                              |
|               | Prato                 | Massada cotovelinhos de tamboril e pescada                                                                                       |
|               | Opção                 | Vitela (cubos) estufada com ervilhas, cenoura e puré                                                                             |
|               | Ovo-lacto-vegetariano | Hambúrguer de quinoa e beterraba com mix de legumes grelhados e molho de limão (curgete, beringela, abóbora) guarnecido de arroz |
|               | Hortícolas            | Salada Tropical (abacaxi, mix de alfaces, cebola, pimento, tomate, canónigos, azeitona)                                          |
|               | Sobremesa             | Fruta variada da época                                                                                                           |
| Quinta-feira  | Sopa                  | Creme de feijão-verde e cenoura                                                                                                  |
|               | Prato                 | Arroz de pato                                                                                                                    |
|               | Opção                 | Pescada cozida com todos                                                                                                         |
|               | Ovo-lacto-vegetariano | Veggie Bowl de Lentilhas com abóbora assada, rúcula, cebola e couve roxa                                                         |
|               | Hortícolas            | Salada de alface, beterraba, pepino, tomate cherry, milho (sem açúcar) e cenoura ralada                                          |
|               | Sobremesa             | Fruta variada da época                                                                                                           |
| Sexta-feira   | Sopa                  | Creme de couve coração e favas                                                                                                   |
|               | Prato                 | Solha no forno com batata assada e legumes salteados (opcional)                                                                  |
|               | Opção                 | Rojões no tacho com arroz                                                                                                        |
|               | Ovo-lacto-vegetariano | Focaccia de cogumelos, tomate, azeitonas, alecrim e cebola                                                                       |
|               | Hortícolas            | Salada ibérica (alface roxa, alface verde, rúcula, pepino, manjerição fresco, azeite e limão)                                    |
|               | 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.