

EMENTA

Semana 21 a 25 de Setembro 2026

1ºCEB, 2º e 3º ciclos & Secundário

Segunda-feira	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Coxinhas de Frango em crosta de corn flakes e esparguete
	Opção	Carapau de escabeche com esmagada de batata, salsa e azeitona
	Ovo-lacto-vegetariano	Bifes de tofu com molho cítrico e arroz de abóbora
	Hortícolas	Mix de alfaces com pepino, tomate, beterraba e milho (sem açúcar)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-feira	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Filete tilápia grelhado com arroz & mix de floretes salteados (brócolos, couve-flor)
	Opção	Lombo assado no forno com batata e esparregado de brócolos (opcional)
	Ovo-lacto-vegetariano	Omoite de legumes no forno (curgete, tomate, cebola, pimento vermelho) com arroz selvagem
	Hortícolas	Mix de alfaces, pepino, maçã verde, couve roxa, tomate, cebola e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quarta-feira	Sopa	Creme de couve lombarda e feijão manteiga
	Prato	Massa penne de frango com cenoura e couve lombarda em juliana
	Opção	Dourada no forno com batata e ratatouille de legumes (opcional)
	Ovo-lacto-vegetariano	Peixinhos da horta no forno com arroz de feijocas
	Hortícolas	Salada de beterraba, alface, rúcula e cenoura raspada e croutons caseiros
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quinta-feira	Sopa	Creme de beterraba e cenoura
	Prato	Caldeirada de peixes (pescada, pota) polvilhada com salsa picada
	Opção	Tiras de alcatra salteadas com cebola caramelizada (opcional) e arroz
	Ovo-lacto-vegetariano	"Rancho" de cogumelos frescos
	Hortícolas	Salada de alfaces, couve roxa, pepino, azeitonas e milho (sem açúcar)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Roti de peru no forno com arroz
	Opção	Salada portuguesa de feijão-frade com cavala enlatada, tomate e molho verde (fatia de broa)
	Ovo-lacto-vegetariano	Salada morna de batata doce, cogumelos frescos, espinafres e ovo cozido
	Hortícolas	Salada Grega (tomate, pepino, pimento verde, alcaparras, cebola, azeitona, queijo, oregãos, azeite)
	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.