

EMENTA

Semana 14 a 18 de Setembro 2026

 **Sala 2 Anos e Pré-escolar**

Segunda-feira	Sopa	Creme de curgete e abóbora
	Prato	Medalhões de pescada com crosta de broa, arroz e (opcional: ratatouille de legumes)
	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
	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
	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
	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)
	Hortícolas	Salada ibérica (alface roxa, alface verde, rúcula, pepino, manjerição fresco, azeite e limão)
	Sobremesa	Fruta variada da época

* Todos os dias, as crianças têm à disposição na sua mesa uma travessa de variados vegetais crus e cozinhados, dos quais se poderão servir de forma autónoma e/ou com ajuda.

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 restaurante can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.