

EMENTA

Semana 21 a 25 de Setembro 2026



Sala 2 Anos e Pré-escolar

Segunda-feira	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Coxinhas de Frango em crosta de corn flakes e esparguete
	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)
	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
	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
	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
	Hortícolas	Salada Grega (tomate, pepino, pimento verde, alcaparras, cebola, azeitona, queijo, oregãos, azeite)
	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.