

Ementa maio de 2016

Os produtos hortícolas, como cenoura, brócolos e alho francês, estão presentes no almoço escolar, tanto na sopa como no prato. Os hortícolas são constituídos essencialmente por água e são uma boa fonte de fibra, vitaminas e minerais, contribuindo o seu consumo para a promoção da alimentação saudável, prevenção de doenças cardiovasculares e de alguns tipos de cancro.

	Semana 02 a 06 de maio	Semana 09 a 13 de maio	Semana 16 a 20 de maio	Semana 23 a 27 de maio	Semana 30 a 31 de maio
2ª Feira	Creme de espinafres Ovos mexidos com frango e cogumelos com arroz de tomate e feijão verde cozido Fruta da época	Sopa de legumes com alho francês Arroz de atum com salada de milho e cenoura raspada Fruta da época	Creme de cenoura e couve branca Esparguete à Bolonhesa (vaca e porco) com salada de alface e cenoura raspada (crua) Fruta da época	Creme de alho francês Massa com lascas de salmão e juliana de alface Fruta da época	Creme de legumes Bifinhos de porco no tacho com molho de cenoura, massa espiral e feijão verde cozido Fruta da época
3ª Feira	Sopa de repolho e couve flor Massa de atum com salada mista (alface e milho) Fruta da época	Creme de cenoura e coração Perna de frango no forno com oregãos, fusili salteado e brócolos cozidos Fruta da época	Sopa de couve portuguesa e grão Filetes de pescada dourados no forno com arroz de tomate e salada de alface Fruta da época	Creme de brócolos Frango estufado com cogumelos, couve coração e cenoura e puré de batata Fruta da época	Sopa de couve coração e feijão vermelho Lombrinhos de pescada no forno com arroz branco e juliana de alface Fruta da época
4ª Feira	Puré de alho francês e abóbora Cubinhos de porco estufados com ervilhas, puré de batata e gomos de tomate Fruta da época	Sopa de repolho e abóbora Lombrinhos de pescada no forno com cebola, cubos de batata salteados e salada de milho cozido e tomate cru Fruta da época	Creme de espinafres Bifinhos de frango grelhados com molho de cogumelos, massa espiral e brócolos cozidos Fruta da época	Sopa de repolho e cenoura Tranches de abrótea no forno com molho de cenoura e cebola com arroz branco e brócolos salteados Gelatina	
5ª Feira	Creme de feijão branco e lombardo Tranches de pescada panados no forno com cebolada, arroz de cenoura e salada de alface Fruta da época	Creme de espinafres Massa à Lavrador (carnes de vaca e porco com feijão vermelho e couve coração) Fruta da época	Sopa de alho francês e abóbora Salada russa com feijão verde e cenoura com lascas de abrótea e ovo cozido Fruta da época		
6ª Feira	Juliana de legumes Bifinhos de frango no tacho com molho de tomate, esparguete cozido e legumes (repolho e cenoura) salteados Fruta da época	Sopa de feijão vermelho com couve coração Bacalau à Gomes de Sá com alface em juliana Gelatina	Puré de couve flor e cenoura Feijoada (feijão branco com carnes de porco e frango, repolho e cenoura) Fruta da época	Sopa de couve coração e feijão vermelho Salada de bacalhau com grão, ovo cozido, batata aos cubos e couve coração cozida Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>