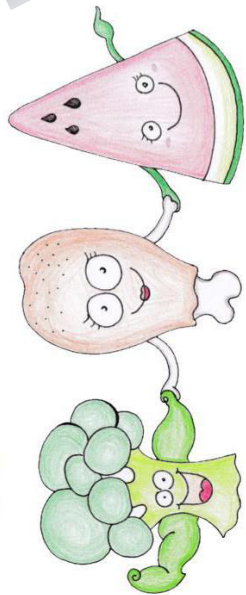


Ementa Novembro 2022

Bem-vindo novembro!



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

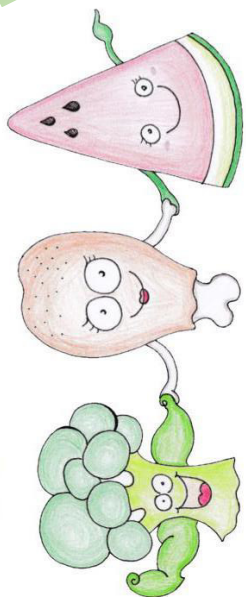
	Semana 1 2 a 4 de novembro de 2022	Semana 2 7 a 11 de novembro de 2022	Semana 3 14 a 18 de novembro de 2022	Semana 4 21 a 25 de novembro de 2022	Semana 5 28 a 30 de novembro de 2022
2ª Feira		Creme de couve-flor	Creme de abóbora e nabo	Creme de ervilhas	Sopa de espinafres
		Massa de cavala com milho e legumes cozidos (feijão-verde, cenoura e brócolos)	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e pepino	Empadão de arroz com atum e brócolos incorporados, com salada de cenoura, milho e tomate	Almôndegas mistas (vaca e porco) com massa esparguete e legumes cozidos (couve-de-Bruxelas, couve-branca e couve-flor)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Sopa de curgete	Sopa de espinafres e grão-de-bico	Sopa de macedónia de legumes (nabo, feijão-verde e aipo)	Creme de alface
		Coxas de frango assadas no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate, beterraba e alface	Frango estufado com cotovelinhos e salada de couve coração, couve roxa e alface	Coxas de frango no forno com massa lacinhos e legumes cozidos (feijão-verde, couve-de-Bruxelas e beterraba aos cubos)	Saladinha de salmão (batata, salmão à lasca, cebola, pimento e feijão-verde) com salada de tomate, cenoura e couve-roxa
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Creme de feijão-verde	Creme de abóbora com alface	Creme de couve-flor	Creme de brócolos	Sopa de abóbora com alho-francês
	Ovo mexido com ervilhas e cenoura, arroz branco e salada de alface, tomate e rúcula	Perca estufada com molho de tomate, batata aos cubos salteada com salsa e legumes cozidos (couve-flor, curgete, couve-branca)	Lombinhos de salmão no forno com arroz de feijão vermelho e legumes cozidos (couve-lombarda, feijão-verde e brócolos)	Bacalhau à João do Grão (batata aos cubos, bacalhau, grão-de-bico) com salada de alface, tomate e pepino	Ovo mexido com salsa, com salada russa (batata aos cubos, cenoura e ervilhas) e salada de alface, pepino e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de couve-coração	Sopa de alho-francês	Sopa de alho-francês e brócolos	Sopa de curgete e abóbora	
	Arroz de bacalhau com feijão-vermelho e salsa, salada de rúcula, pepino e tomate	Lombo de porco à fatia com molho de cogumelos, massa lacinhos e legumes cozidos (nabo, feijão-verde e cenoura)	Macarronete estufado com carne de vaca e porco, com salada de alface, tomate e couve-roxa	Carne de vaca estufada (à fatia) com cenoura e pimento, esparguete cozido e salada de alface, tomate e couve-roxa	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Creme de cenoura e grão-de-bico	Sopa de feijão-catarino e couve-branca	Sopa de couve-coração e cenoura	Sopa de couve-branca	
	Peito de peru estufado (à fatia) com macarronete e salada de couve-coração, curgete e couve-roxa	Medalhão de pescada no forno, arroz de brócolos e salada de alface e pepino	Bacalhau à Brás com salada de tomate, rúcula e pepino	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e legumes estufados (curgete, feijão-verde e cenoura)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota 1: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana Novembro 2022

Bem-vindo novembro!



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

	Semana 1 2 a 4 de novembro de 2022	Semana 2 7 a 11 de novembro de 2022	Semana 3 14 a 18 de novembro de 2022	Semana 4 21 a 25 de novembro de 2022	Semana 5 28 a 30 de novembro de 2022
2ª Feira		Creme de couve-flor	Creme de abóbora e nabo	Creme de ervilhas	Sopa de espinafres
		Massa de soja com milho e legumes cozidos (feijão-verde, cenoura e brócolos)	Tofu mexido com açafrão e cogumelos, arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e pepino	Empadão de arroz de soja com brócolos incorporados, com salada de cenoura, milho e tomate	Almôndegas vegetarianas com massa esparguete e legumes cozidos (couve-de-Bruxelas, couve branca e couve-flor)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Sopa de curgete	Sopa de espinafres e grão-de-bico	Sopa de macedónia de legumes (nabo, feijão-verde e aipo)	Creme de alface
		Tofu assado no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate, beterraba e alface	Massa cotovelinhos estufada com soja e feijão catarino, salada de couve-coração, couve-roxa e alface	Seitan no forno com massa lacinhos e legumes cozidos (feijão-verde, couve-de-Bruxelas e beterraba aos cubos)	Saladinha vegetariana de lentilhas (batata, lentilhas, cebola, pimento e feijão-verde) com salada de tomate, cenoura e couve-roxa
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Creme de feijão-verde	Creme de abóbora com alface	Creme de couve-flor	Creme de brócolos	Sopa de abóbora com alho-francês
	Tofu mexido com açafrão, ervilhas e cenoura, arroz branco e salada de alface, tomate e rúcula	Jardineira de favas (favas, batata aos cubos, ervilha e cenoura) com legumes cozidos (couve-flor, curgete e couve-branca)	Seitan no forno com arroz de feijão vermelho e legumes cozidos (couve-lombarda, feijão-verde e brócolos)	Salada de batata aos cubos com grão-de-bico, couve-flor e pimento, com salada de alface, tomate e pepino	Tofu mexido com salsa, com salada russa (batata aos cubos, cenoura e ervilha) e salada de alface pepino e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de couve-coração	Sopa de alho-francês	Sopa de alho-francês e brócolos	Sopa de curgete e abóbora	
	Arroz de soja com feijão-vermelho e salsa, salada de rúcula, pepino e tomate	Cogumelos estufados com feijão preto, massa lacinhos e legumes cozidos (nabo, feijão-verde e cenoura)	Almôndegas vegetarianas com massa macarronete e salada de alface, tomate e couve-roxa	Esparguete estufado com tofu aos cubos com cenoura e pimento, e salada de brócolos, couve-roxa e rúcula	
	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Creme de cenoura e grão-de-bico	Sopa de feijão-atarino e couve-branca	Sopa de couve-coração e cenoura	Sopa de couve-branca	
	Seitan estufado com macarronete e salada de couve-coração, curgete e couve-roxa	Seitan no forno com oregãos, arroz de brócolos e salada de alface e pepino	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura raspada, curgete, batata frita palha) com salada de tomate, rúcula e pepino	Filetes de tofu panados no forno com arroz de tomate e legumes estufados (curgete, feijão-verde e cenoura)	
	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época

Nota 1: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.