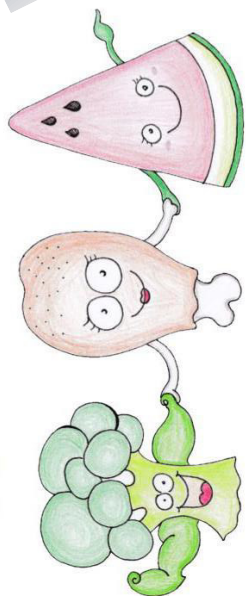


Ementa Dezembro 2022

Chegamos ao último mês de 2022. Um mês tradicionalmente de celebrações. Que seja repleto de felicidade e de partilha, na expectativa de que 2023 traga consigo mais momentos de magia, conquistas e sorrisos.



	Semana 1 a 2 de dezembro	Semana 5 a 9 de dezembro	Semana 12 a 16 de dezembro	Semana 19 a 23 de dezembro	Semana 26 a 30 de dezembro
2ª Feira		Sopa de espinafres	Creme de abóbora e nabo	Sopa de couve-coração e cenoura	Creme de ervilhas
		Almôndegas mistas (vaca e porco) no forno com esparguete e salada de alface, couve-roxa e beterraba	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e rúcula	Bolinhos de bacalhau (no forno) com arroz de tomate, salada de alface, pepino e couve-roxa	Esparguete à Bolonhesa com salada de rúcula, tomate e milho
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Creme de cenoura grão-de-bico	Sopa de alho-francês	Sopa de espinafres e feijão-branco	Sopa de macedónia de legumes (nabo, feijão-verde e aipo)
		Massa de atum com milho, com legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-de-Bruxelas)	Salada de salmão e salsa (salmão, batata aos cubos e brócolos) com salada de tomate, pepino e couve-roxa	Peru (à lasca) no forno com massa lacinhos e legumes cozidos (couve-de-Bruxelas, beterraba aos cubos e couve-coração)	Filetes de pescada no forno com molho de limão, arroz de brócolos e legumes cozidos (cenoura, couve-branca e couve-flor)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira		Creme de curgete	Sopa de feijão-catarino e couve-branca	Creme de brócolos	Creme de couve-flor e cenoura
		Feijoada à Portuguesa (vaca, porco, feijão branco) com arroz branco e couve-lombarda, cenoura e couve-coração	Peito de peru estufado (à fatia) com arroz branco e legumes cozidos (couve-branca, couve-flor e feijão-verde)	Lombinhos de salmão no forno com alecrim, arroz branco e salada de alface, pepino e cenoura raspada	Ovo mexido com salada russa (batata aos cubos, cenoura e ervilhas) com salada de alface, pepino e couve-roxa
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	FERIADO	FERIADO	Sopa de feijão-verde	Creme de alface e abóbora	Sopa de feijão e abóbora
			Medalhão de pescada estufado com molho de cenoura com batata salteada com azeite e salsa e salada de alface, pepino e tomate	Carne de vaca estufada à fatia com jardineira de legumes (batata aos cubos, ervilha, cenoura e feijão-verde), salada de alface, pepino e cenoura raspada	Salada de atum com feijão-frade, arroz branco e salada de alface, tomate e beterraba
			Fruta da época	Fruta da época	Gelatina/Fruta da época
6ª Feira	Creme de ervilhas e couve-flor	Sopa de macedónia de legumes (nabo, feijão-verde e aipo)	Creme de couve-flor	Sopa de curgete	Sopa de couve-branca
	Panadinhos de pescada (no forno) com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e tomate	Bacalhau à Brás com salada de tomate, rúcula e pepino	Coxas de frango assadas com massa cotovelinhos e legumes assados (curgete, abóbora e pimento)	Massada de perca com legumes cozidos (brócolos, couve-branca e nabo)	Perninha de frango estufada com massa macarronete e leguems cozidos (curgete, feijão-verde e nabo)
	Fruta da época	Fruta da época	Doce/Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

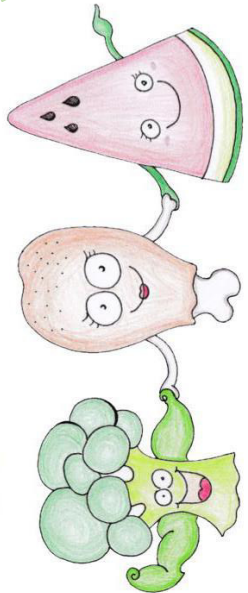
Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.



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

Porto.

Ementa Vegetariana Dezembro 2022



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

Chegamos ao último mês de 2022. Um mês tradicionalmente de celebrações. Que seja repleto de felicidade e de partilha, na expectativa de que 2023 traga consigo mais momentos de magia, conquistas e sorrisos.

	Semana 1 a 2 de dezembro	Semana 5 a 9 de dezembro	Semana 12 a 16 de dezembro	Semana 19 a 23 de dezembro	Semana 26 a 30 de dezembro
2ª Feira		Sopa de espinafres	Creme de abóbora e nabo	Sopa de couve-coração e cenoura	Creme de ervilhas
		Hambúguer vegetariano no forno com esparguete e salada de alface, couve-roxa e beterraba	Tofu mexido com açafrão e cogumelos, arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e rúcula	Pataniscas vegetarianas no forno, com arroz de tomate, salada de alface, pepino e couve-roxa	Bolonhesa de soja com salada de rúcula, tomate e milho
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Creme de cenoura grão-de-bico	Sopa de alho-francês	Sopa de espinafres e feijão-branco	Sopa de macedónia de legumes (nabo, feijão-verde e aipo)
		Massa com lentilhas e milho, com legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-de-Bruxelas)	Salada de favas (batatas aos cubos, favas, brócolos e salsa) com salada de tomate, pepino e couve-roxa	Massa lacinhos com cogumelos e feijão-preto e legumes cozidos (couve-de-Bruxelas, beterraba aos cubos e couve-coração)	Rissoles vegetarianos no forno com arroz de brócolos e legumes cozidos (cenoura, couve-branca e couve-flor)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira		Creme de curgete	Sopa de feijão-catarino e couve-branca	Creme de brócolos	Creme de couve-flor e cenoura
		Feijoada vegetariana (feijão-branco, seitan) com arroz branco e couve-lombarda, cenoura e couve-coração	Seitan estufado à fatia com tomate e alho-francês, arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve-branca, couve-flor e feijão-verde)	Seitan no forno com limão e alecrim, arroz branco e salada de alface, pepino e cenoura raspada	Estufado de grão-de-bico com cenoura e ervilhas com batata cozida aos cubos e salada de alface, pepino e couve-roxa
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira			Sopa de feijão-verde	Creme de alface e abóbora	Sopa de feijão e abóbora
	FERIADO	FERIADO	Tofu estufado com molho de cenoura com batata salteada em azeite e salsa, salada de alface, pepino e tomate	Jardineira de soja (batata aos cubos, soja, ervilha, cenoura e feijão-verde) salada de alface, rúcula e tomate	Salada de feijão-frade com tofu, arroz branco e salada de alface, tomate e beterraba
			Fruta da época	Fruta da época	Gelatina/Fruta da época
6ª Feira	Creme de ervilhas e couve-flor	Sopa de macedónia de legumes (nabo, feijão-verde e aipo)	Creme de couve-flor	Sopa de curgete	Sopa de couve-branca
	Gratinado de lentilhas com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e tomate	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura raspada, curgete, batata frita) com salada de tomate, rúcula e pepino	Massa cotovelinhos com soja e pimento, com legumes assados (curgete e abóbora)	Massada de grão-de-bico e espinafres com legumes cozidos (brócolos, couve-branca e nabo)	Cogumelos estufados com lentilhas, massa macaronete e legumes cozidos (curgete, feijão-verde e nabo)
	Fruta da época	Fruta da época	Doce/Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.