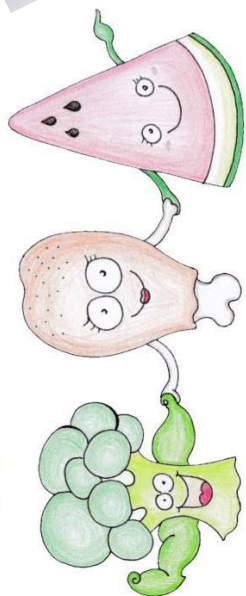


# Ementa Janeiro 2023



## BEM-VINDO 2023!

	Semana 2 a 6 de janeiro de 2023	Semana 9 a 13 de janeiro de 2023	Semana 16 a 20 de janeiro de 2023	Semana 23 a 27 de janeiro de 2023	Semana 30 e 31 de janeiro de 2023
2ª Feira	Sopa de espinafres	Sopa de juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	Creme de alho-francês	Creme de brócolos	Sopa de espinafres
	Empadão de arroz de atum com ervilhas incorporadas, salada de tomate, beterraba e pepino	Ovos mexidos com cogumelos, massa lacinhos tricolor e legumes cozidos (couve-de-Bruxelas, couve-flor e beterraba)	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas, salada de alface, curgete e beterraba	Hambúrgueres mistos com massa esparguete cozida, salada de alface, beterraba e tomate	Cavala estufada com massa cotovelinhos e legumes cozidos (ervilhas, feijão-verde e milho)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de abóbora e couve-flor	Creme de ervilhas	Sopa de couve-flor	Sopa de feijão-branco com espinafres	Sopa de abóbora e curgete
	Almôndegas mistas com esparguete e legumes estufados (feijão-verde, ervilhas e cenoura)	Filetes de pescada gratinados no forno com arroz de tomate e salada de couve-roxa, coração e cebola	Rancho (carne de porco e frango, grão e macarronete) com couve-lombarda, cenoura e pimento	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau desfiado com batata aos cubos) com legumes cozidos (feijão-verde, cenoura e brócolos)	Rolo de carne à fatia com molho de oregãos, arroz de cenoura e salada de couve-roxa, pepino e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de grão-de-bico com nabo	Sopa de feijão-branco com curgete	Sopa de feijão-verde com abóbora	Creme de cenoura	
	Tranches de pescada no forno com arroz de brócolos, salada de alface, milho e couve-roxa	Coxas de frango estufadas com jardineira de batata e legumes (feijão-verde, ervilhas e cenoura) com salada de alface, pepino e rúcula	Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas, arroz branco e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e cenoura)	Ovos mexidos no forno com cenoura aos cubos, cebola e ervilhas, arroz branco e legumes cozidos (pepino, couve-roxa e alface)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª Feira	Sopa de feijão-verde	Creme de abóbora	Sopa de grão-de-bico com cenoura	Sopa de juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	
	Macarronada de aves (frango e peru) com feijão-catarino e legumes cozidos (couve-coração, pimento e cenoura)	Massa de salmão com brócolos incorporados, salada de milho, alface e tomate	Perninha de frango assada no forno com batata aos cubos salteadas em alho e azeite e legumes cozidos (couve-branca, nabo e feijão-verde)	Lombo de atum com tomate no forno, massa macarronete e salada de rúcula, pepino e cebola	
	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	
6ª Feira	Creme de alho-francês	Sopa de brócolos	Creme de couve-branca e curgete	Sopa de nabo com ervilhas	
	Bacalhau à Espanhola (bacalhau desfiado com molho de tomate, pimento e batatas às rodelas) com salada de alface, tomate e pepino	Peru assado (à fatia) com arroz branco e legumes salteados (couve-coração, feijão-verde e cenoura)	Perca estufada com molho de tomate, massa cotovelinhos e salada de alface, pepino e couve-roxa	Arroz de carnes (carne de porco, vaca, frango e couve-branca) acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, cenoura e couve-flor)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

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

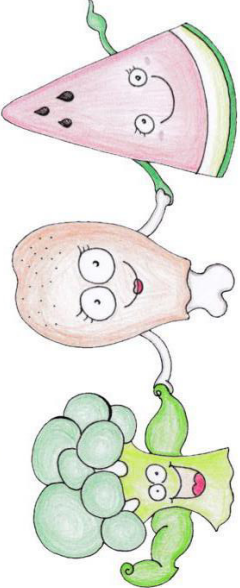


<http://are.cm-porto.pt/documentos>

**Porto.**

# Ementa Vegetariana Janeiro 2023

## BEM-VINDO 2023!



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

	Semana 2 a 6 de janeiro de 2023	Semana 9 a 13 de janeiro de 2023	Semana 16 a 20 de janeiro de 2023	Semana 23 a 27 de janeiro de 2023	Semana 30 e 31 de janeiro de 2023
<b>2ª Feira</b>	Sopa de espinafres	Sopa de juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	Creme de alho-francês	Creme de brócolos	Sopa de espinafres
	Empadão de arroz de lentilhas e ervilhas com salada de tomate, beterraba e pepino	Tofu mexido com cogumelos, massa lacinhos tricolor e legumes cozidos (couve-de-Bruxelas, couve-flor e beterraba)	Filetes de tofu panados no forno com arroz de ervilhas, salada de alface, curgete e beterraba	Hambúrgueses vegetarianos com massa esparguete cozida, salada de alface, beterraba e tomate	Lentilhas estufadas com massa cotovelinhos e legumes (ervilhas, feijão-verde e milho)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	Creme de abóbora e couve-flor	Creme de ervilhas	Sopa de couve-flor	Sopa de feijão-branco com espinafres	Sopa de abóbora e curgete
	Almôndegas vegetarianas com esparguete e legumes estufados (feijão-verde, ervilhas e cenoura)	Rissóis vegetarianos com arroz de tomate e salada de couve-roxa, coração e cebola	Rancho vegetariano com couve-lombarda, cenoura e pimento	Tofu à Gomes de Sá (tofu com batata aos cubos) com legumes cozidos (feijão-verde, cenoura e brócolos)	Rolo de soja com molho de oregãos, arroz de cenoura e salada de couve-roxa, pepino e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	Sopa de grão-de-bico com nabo	Sopa de feijão-branco com curgete	Sopa de feijão-verde com abóbora	Creme de cenoura	
	Tranches de seitan com arroz de brócolos, salada de alface, milho e couve-roxa	Jardineira de soja grossa com batata e legumes (feijão-verde, ervilha e cenoura) com salada de alface, pepino e rúcula	Empadão de soja com arroz e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e cenoura)	Pataniscas vegetarianas no forno (com cenoura aos cubos, cebola e ervilhas), arroz branco e salada de pepino, couve-roxa e alface	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
<b>5ª Feira</b>	Sopa de feijão-verde	Creme de abóbora	Sopa de grão-de-bico com cenoura	Sopa de juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	
	Macarronada de grão com feijão-catarino e legumes (couve-coração, pimento e cenoura)	Massa de feijão-catarino com brócolos incorporados e salada de milho, alface e tomate	Salada de batata aos cubos com cogumelos, feijão-frade e tomate fresco acompanhado de legumes cozidos (couve-branca, nabo e feijão-verde)	Bifes de seitan com tomate no forno, massa macarronete e salada de rúcula, pepino e cebola	
	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	
<b>6ª Feira</b>	Creme de alho-francês	Sopa de brócolos	Creme de couve-branca e curgete	Sopa de nabo com ervilhas	
	Tofu à Espanhola (tofu estufado com molho de tomate e pimento e batata às rodela) com salada de alface, tomate e pepino	Seitan assado com ervas aromáticas, com arroz branco e legumes salteados (couve-coração, feijão-verde e cenoura)	Lentilhas estufadas com molho de tomate, macarronete e salada de alface, pepino e couve-roxa	Arroz de feijão-preto, milho e pimento, acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, cenoura e couve-flor)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

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

