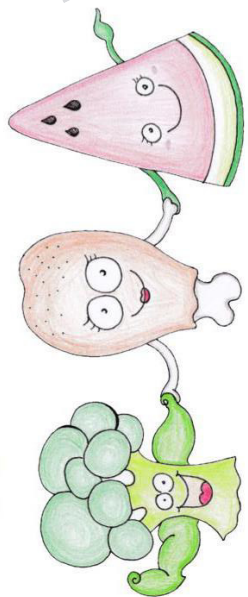


Ementa Abril 2024



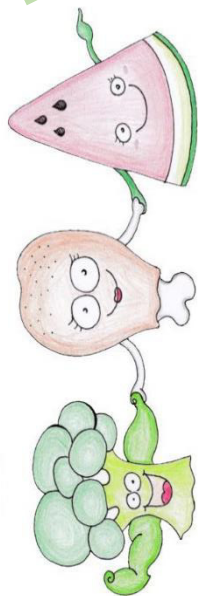
<http://are.cm-porto.pt/documentos>

	Semana 1 a 5 de abril	Semana 8 a 12 de abril	Semana 15 a 19 de abril	Semana 22 a 26 de abril	Semana 29 e 30 de abril
2ª Feira	Creme de nabo e alho-francês	Creme de abóbora e lentilhas	Sopa de curgete	Sopa de couve-lombarda	Creme de alho-francês e lentilhas
	Panadinhos de frango no forno com massa esparguete e legumes cozidos (couve-lombarda, pimento e cenoura)	Bacalhau à Brás com salada de tomate, curgete e couve-roxa	Omelete de cenoura, brócolos e salsa no forno com arroz branco e salada de tomate, milho e pepino	Bolonhesa de cavala com massa esparguete e salada de alface, pepino e beterraba	Rolo de carne misto à fatia (vaca e porco) com molho de oregãos, esparguete e salada de couve-coração, couve-roxa e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de couve-flor	Sopa de legumes (couve-flor, alho-francês e abóbora)	Creme de abóbora com couve-flor	Creme de brócolos	Sopa de feijão-catarino e curgete
	Lombos de salmão no forno com oregãos, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas)	Bifanas estufadas com massa esparguete com acompanhamento de legumes cozidos (couve-coração, cenoura e feijão-verde)	Caldeirada de tamboril com salada camponesa (couve-branca, couve-roxa e cenoura)	Jardineira de peru (batata aos cubos, ervilhas, cenoura e feijão verde) com salada de tomate, milho e curgete	Lombos de salmão no forno com alecrim, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de abóbora e feijão-verde	Sopa de nabo	Sopa de grão-de-bico com nabo	Creme de cenoura e feijão vermelho	
	Ovo mexido com cogumelos com massa macarronete e legumes cozidos (couve-coração, couve-branca e cenoura)	Salada de feijão-frade com atum (atum, feijão-frade, pimento), arroz branco e salada de rúcula, tomate e couve-branca	Peito de frango estufado à fatia com ervilhas, com massa lacinhos e legumes salteados (couve-de-Bruxelas, brócolos e couve-for)	Filetes de pescada gratinados no forno, com arroz branco e legumes (couve-coração, brócolos e couve-flor)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª Feira	Creme de brócolos	Sopa de juliana de legumes	Sopa de feijão-verde		
	Bacalhau à João do Grão (batata aos cubos, bacalhau e grão-de-bico) e legumes cozidos (espinafres, couve-flor e curgete)	Coxas de frango com macarronada de feijão-vermelho com acompanhamento de legumes salteados (couve-de-Bruxelas, couve-flor e brócolos)	Filetes de salmão no forno com crosta de farinha de milho com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e rúcula	FERIADO	
	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina		
6ª Feira	Sopa de grão-de-bico e cenoura	Sopa de espinafres e grão-de-bico	Sopa de couve-branca e alho-francês	Sopa de feijão-verde e nabo	
	Coxas de frango assadas no forno com arroz de ervilhas e salada de rúcula, tomate e beterraba	Lombos de perca estufados com ervilhas com arroz branco e salada de alface, beterraba e pepino	Hambúrgueres mistos com massa esparguete e legumes cozidos (feijão-verde, couve-coração e curgete)	Pasteis de bacalhau no forno com arroz de tomate e salada de couve-branca, couve-roxa e rúcula	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana Abril 2024



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

	Semana 1 a 5 de abril	Semana 8 a 12 de abril	Semana 15 a 19 de abril	Semana 22 a 26 de abril	Semana 29 e 30 de abril
2ª Feira	Creme de nabo e alho-francês	Creme de abóbora e lentilhas	Sopa de curgete	Sopa de couve-lombarda	Creme de alho-francês e lentilhas
	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate, massa esparguete cozida e salada de alface, pepino e couve-roxa	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, cogumelos com salada de tomate, curgete e couve-roxa)	Grão-de-bico e legumes (cenoura e brócolos) no tacho com açafrão, sumo de limão e salsa, arroz branco e salada de tomate, milho e pepino	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete e salada de alface, pepino e beterraba	Hambúrguer de espinafres com massa esparguete e salada de couve-coração, couve-roxa e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de couve-flor	Sopa de legumes (couve-flor, alho-francês e abóbora)	Creme de abóbora com couve-flor	Creme de brócolos	Sopa de feijão-catarino e curgete
	Chilli de soja com arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas)	Ratatouille de tofu (tofu, alho-francês, pimento, curgete e cenoura às rodelas) com massa esparguete, acompanhada de legumes cozidos (couve-coração e feijão-verde)	Caldeirada de tofu (batata às rodelas e tofu) com salada camponesa (couve-branca, couve-roxa e cenoura)	Grão-de-bico gratinado no forno com pimento e alho-francês, batata aos cubos e salada de tomate, milho e curgete	Assado de seitan com alecrim, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de abóbora e feijão-verde	Sopa de nabo	Sopa de grão-de-bico com nabo	Creme de cenoura e feijão-vermelho	
	Tofu mexido com açafrão e cogumelos com massa macarronete e legumes cozidos (couve-coração, couve-branca e cenoura)	Salada de arroz e feijão-frade com soja (arroz, soja, feijão-frade, cenoura, feijão-cozido (couve-coração, couve-branca e rúcula, tomate e couve-branca)	Cogumelos estufados com ervilhas, massa lacinhos e legumes salteados (couve-de-Bruxelas, brócolos e couve-flor)	Bife de tofu estufado com molho de cenoura, arroz branco e legumes cozidos (couve-coração, brócolos e couve-flor)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Creme de brócolos	Sopa de juliana de legumes	Sopa de feijão-verde		
	Salada de batata com feijão-verde e grão-de-bico com legumes cozidos (espinafres, couve-flor e curgete)	Macarronada de seitan com feijão-catarino acompanhada de legumes salteados (couve-de-Bruxelas, couve-flor e brócolos)	Filete de seitan no forno com crosta de farinha de milho, com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e rúcula	FERIADO	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época
6ª Feira	Sopa de grão-de-bico e cenoura	Sopa de espinafres e grão-de-bico	Sopa de couve-branca e alho-francês	Sopa de feijão-verde e nabo	
	Estufado de feijão-preto, ervilhas e curgete com arroz branco e salada de rúcula, tomate e beterraba	Bifes de tofu estufados com ervilhas com arroz branco e salada de alface, beterraba e pepino	Hambúrgueres vegetarianos, com feijão-branco, com massa esparguete e legumes cozidos (feijão-verde, couve-coração e curgete)	Douradinhos de seitan no forno com arroz de tomate e salada de couve-branca, couve-roxa e rúcula	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.