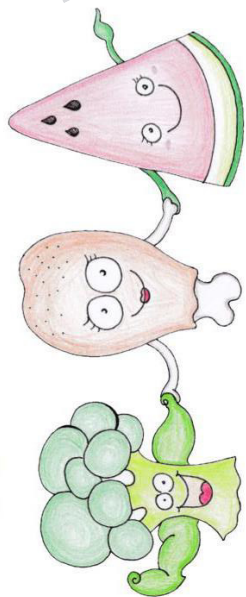


Ementa Outubro 2024



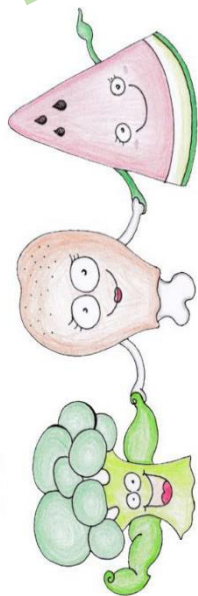
<http://are.cm-porto.pt/documentos>

	Semana 1 a 4 de outubro	Semana 7 a 11 de outubro	Semana 14 a 18 de outubro	Semana 21 a 25 de outubro	Semana 28 de outubro a 31 de outubro
2ª Feira		Sopa de couve-lombarda Bolonhesa de cavala com massa esparguete e salada de alface, pepino e beterraba	Creme de alho-francês Rolo de carne misto à fatia (vaca e porco) com molho de oregãos, esparguete e salada de couve-coração, couve-roxa e cenoura	Creme de brócolos Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada de cenoura, milho e alface	Sopa de curgete e cenoura Esparguete à Bolonhesa (vaca) e salada de pepino, couve-roxa e pimento
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de abóbora com couve-flor Caldeirada de tamboril com salada camponesa (couve branca, couve roxa e cenoura)	Creme de brócolos Bife de peru estufado acompanhado de jardineira de batata (batata aos cubos, ervilhas e cenoura) e salada de tomate, milho e curgete	Sopa de feijão-catarino e curgete Lombos de salmão no forno com alecrim, arroz branco e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Sopa de alho-francês Coxas de frango estufadas com ervilhas, com massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Creme de couve-flor e feijão-vermelho Filetes de pescada no forno com tomate, com batata, batata doce assada e salada de curgete, alface e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de grão-de-bico com nabo Peito de frango estufado à fatia com massa lacinhos e legumes salteados (couve-de-bruxelas, brócolos e couve-flor)	Creme de cenoura Filetes de pescada gratinados no forno, arroz branco e legumes (couve-coração, brócolos e couveflor)	Sopa de espinafres Coxas de frango assadas no forno com massa macarronete estufada, com acompanhamento de legumes estufados (couve-lombarda, couve-flor e pimento)	Creme de ervilhas Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau e ovo cozido) salada de tomate, curgete e couve-roxa	Sopa de nabo e couve-lombarda Omelete no forno com cenoura raspada e salsa, arroz de feijão-catarino e salada de tomate, pepino e couve-branca
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de feijão-verde Filete de salmão no forno com crosta de farinha de milho com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e rúcula	Sopa de feijão-manteiga com couve-coração Massa à lavrador (frango, porco, feijão encarnado e macarronete) e acompanhamento de legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)	Creme de lentilhas e abóbora Saladinha de atum com batata (batata, atum, tomate e brócolos) com salada de alface, beterraba e milho	Sopa de couve-flor Feijoada à Portuguesa (porco, frango, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura, couve-coração) com arroz branco e salada de alface e pepino	Sopa de espinafres Massa lacinhos com salmão desfiado e milho e legumes estufados (couve-flor, feijão-verde e couve coração)
	Fruta da época/ Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/ Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/ Gelatina
6ª Feira	Sopa de couve branca e alho francês Hambúrgueres mistos com massa esparguete e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Sopa de feijão-verde e nabo Pastéis de bacalhau no forno com arroz de tomate e salada de couve branca, couve roxa e rúcula	Sopa de couve-coração Ovo mexido com ervilhas, arroz de cenoura e rúcula, tomate e pepino	Sopa de couve-lombarda e abóbora Lombos de perca estufados com pimento acompanhados de massa cotovelinhos e salada de beterraba, couve branca e curgete	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana Outubro 2024



	Semana 1 a 4 de outubro	Semana 7 a 11 de outubro	Semana 14 a 18 de outubro	Semana 21 a 25 de outubro	Semana 28 de outubro a 31 de outubro
2ª Feira		Sopa de couve-lombarda	Creme de alho-francês	Creme de brócolos	Sopa de curgete e cenoura
		Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete e salada de alface, pepino e beterraba	Hambúrguer vegetariano (grão-de-bico) com massa esparguete e salada de couve coração, couve-roxa e cenoura	Douradinhos de legumes e grão-de-bico no forno, com arroz de tomate e salada de alface, pepino e alface	Bolonhesa de lentilhas com salada de pepino, couve-roxa e pimento
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de abóbora com couve-flor	Creme de brócolos	Sopa de feijão-atarino e curgete	Sopa de alho-francês	Creme de couve-flor e feijão-vermelho
	Caldeirada de tofu (batata às rodelas e tofu), com salada camponesa (couve branca, couve roxa e cenoura)	Bife de tofu estufado acompanhado de jardineira de batata (batata aos cubos, ervilhas e cenoura) e salada de tomate, milho e curgete	Assado de seitan com alecrim, arroz branco e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Soja estufada com ervilhas, com massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Filetes de seitan no forno com tomate, batata e batata doce assada e salada de curgete, alface e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de grão-de-bico com nabo	Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Creme de ervilhas	Sopa de nabo e couve-lombarda
	Cogumelos estufados com soja, massa lacinhos e legumes salteados (couve-de-bruxelas, brócolos e couve-flor)	Grão-de-bico gratinado no forno com pimento e alho francês, batata aos cubos e legumes (couve coração, brócolos e couve-flor)	Massa de feijão catarino com cogumelos e mistura de pimentos (verde e vermelho) e legumes estufados (couve-lombarda, couve-flor e pimento)	Salada de feijão-frade e milho com batata aos cubos e molho verde, com salada de tomate, curgete e couve-roxa	Estufadinho de grão-de-bico com legumes (alho-francês, cenoura e pimento), arroz de tomate e feijão-verde, couve-de-bruxelas e brócolos
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão manteiga com couve coração	Creme de lentilhas e abóbora	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres
	Filete de seitan no forno com crosta de farinha de milho, com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e rúcula	Massa à lavrador vegetariana (feijão-encarnado, macarronete e soja) e acompanhamento de legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)	Saladinha de grão-de-bico com batata (batata, grão-de-bico, tomate e brócolos) com salada de alface, beterraba e milho	Feijoada vegetariana (seitan, feijão branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz branco e salada de alface e pepino	Massa lacinhos com feijão preto e milho, e legumes estufados (couve-flor, feijão-verde e couve-coração)
	Fruta da época/ Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/ Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/ Gelatina
6ª Feira	Sopa de couve-branca e alho-francês	Sopa de feijão-verde e nabo	Sopa de couve-coração	Sopa de couve-lombarda e abóbora	
	Hambúrguer de espinafres com massa esparguete e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Douradinhos de seitan no forno com arroz de tomate e salada de couve branca, couve-roxa e rúcula	Tofu mexido com açafrão e ervilhas, arroz de cenoura e rúcula, tomate e pepino	Massada de tofu com pimento e salada de beterraba, couve-branca e curgete	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.