

# Ementa abril de 2016

Os ovos constituem uma fonte de proteína de elevada qualidade e são um alimento excelente do ponto de vista nutricional. Para além de poderem ser utilizados de variadas formas na culinária, são muito saborosos. O colesterol contido no ovo não tem grande impacto no colesterol sanguíneo e, por isso, este alimento pode ser consumido com frequência.

	Semana 04 a 08 de abril	Semana 11 a 15 de abril	Semana 18 a 22 de abril	Semana 25 a 29 de abril	Semana
<b>2ª Feira</b>	Sopa de repolho com alho francês Arroz de atum com salada de milho e tomate Fruta da época	Creme de cenoura e coração Ovos mexidos com ervilhas e cogumelos, arroz branco e cenoura raspada Fruta da época	Juliana de legumes (repolho e cenoura) Tranches de abrótea no forno com molho de cenoura e cebola, arroz branco e brócolos salteados Fruta da época		
<b>3ª Feira</b>	Creme de feijão verde Perna de frango no forno com oregãos, fusili salteado e brócolos cozidos Fruta da época	Sopa de couve portuguesa e feijão branco Salada de bacalhau com grão, ovo cozido, batata aos cubos e gomos de tomate Fruta da época	Creme de brócolos Frango estufado com cogumelos, couve coração e ervilhas e puré de batata Fruta da época	Puré de couve couve coração e cenoura Hamburguer de aves no forno com+G37 molho cenoura, esparguete salteado e alface Fruta da época	
<b>4ª Feira</b>	Juliana (repolho e cenoura) Salada russa (batata, ervilhas, cenoura e milho) com lascas de salmão e juliana de alface Fruta da época	Creme de espinafres Bifinhos de porco estufados com cogumelos, esparguete cozido e feijão verde cozido Fruta da época	Creme de alho francês Massa de salmão (lascado), ovo cozido e juliana de alface Fruta da época	Sopa de couve flor e cenoura Lombinhos de pesacada no forno com molho de tomate, arroz branco e brócolos cozidos Fruta da época	
<b>5ª Feira</b>	Creme de grão com couve coração Arroz de carnes à Portuguesa (carne de peito de frango e porco com feijão branco, cenoura e couve coração salteada) Fruta da época	Sopa de alho francês e abóbora Filetes de pescada dourados no forno com arroz de tomate e salada de alface Gelatina	Sopa de couve coração e feijão vermelho Feijoada (feijão branco com carnes de porco e frango, repolho e cenoura) e arroz branco Fruta da época	Creme de penca e grão Cubinhos de frango estufados com ervilhas, massa cotovelinhos e alface em juliana Fruta da época	
<b>6ª Feira</b>	Puré de abóbora e lombardo Medalhões de pescada no forno com molho de salsa, puré de batata e gomos de tomate cru Fruta da época	Puré de couve flor e cenoura Macarronada de carnes à Vilaverdense (frango e vaca com cenoura e feijão verde incorporados) Fruta da época	Sopa de repolho e abóbora Lombinhos de pescada no forno com cebolada, cubos de batata salteados e salada de milho e tomate Fruta da época	Creme de nabiças Bacalhau à Gomes de Sá com gomos de tomate Fruta da época	

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



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

**Porto.**