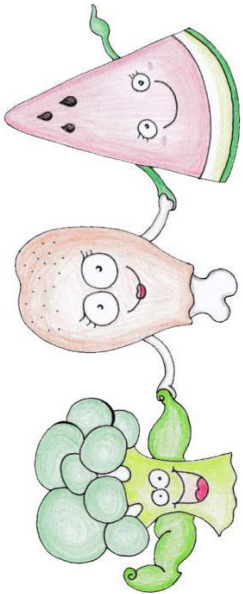


Ementa junho de 2016

Os peixes gordos, como o salmão, atum, sardinha, cavala e arenque, são alimentos com elevado teor de vitamina D e são uma boa fonte de ácidos gordos polinsaturados ómega-3. Assim, o consumo destes alimentos é importante para a manutenção de uma densidade óssea adequada, para o desenvolvimento do organismo, bom funcionamento do sistema imunitário e prevenção de doenças cardiovasculares.



	Semana 01 a 03 de junho	Semana 06 a 10 de junho	Semana 13 a 17 de junho	Semana 20 a 24 de junho	Semana 27 a 30 de junho
2ª Feira		Creme de legumes (couve coração e cenoura) Perninhas de frango no forno com limão, massa fusili cozida e brócolos cozidos Fruta da época	Sopa de alho francês Ovos mexidos com ervilhas e cogumelos com massa espiral salteada e salada de pepino e tomate (crus) Fruta da época	Creme de cenoura e coração Arroz de atum (em empadão com ovo cozido) com salada mista (alface e couve roxa) Fruta da época	Juliana legumes (repolho e cenoura) Macarrão gratinado (com carne de vaca picada e oregãos) com brócolos cozidos Fruta da época
3ª Feira		Sopa de couve flor Medalhões de pescada panados (no forno) com arroz de hortaliça e feijão branco, salada de milho e couve roxa Fruta da época	Creme de espinafres Tranches de abrótea no forno com molho de ervilhas e cenoura, arroz branco e brócolos cozidos Fruta da época	Sopa de couve portuguesa e grão Massa de aves (cotovelinhos estufados com cubinhos de frango e peru, cenoura, ervilhas) Fruta da época	Creme de brócolos Filetes de pescada dourados no forno com arroz de tomate e salada de alface Fruta da época
4ª Feira	Puré de couve flor e cenoura Hamburguer de aves no forno com cogumelos, esparguete cozido e brócolos cozidos Gelatina	Puré de alho francês e abóbora Strogonoff (tirinhas de peito de frango com cogumelos) com puré de batata e feijão verde salteado Fruta da época	Juliana (repolho e cenoura) Massa à Lavrador (carnes de vaca e porco com feijão vermelho e couve coração) Fruta da época	Creme de espinafres Lombinhos de pescada no forno com molho de tomate, batata cozida, salada de milho e cenoura raspada (crua) Fruta da época	Creme de alho francês Perninhas de frango estufadas com molho de tomate, puré de batata e feijão verde cozido Fruta da época
5ª Feira	Juliana de legumes (repolho e cenoura) Salada de batata ervilhas e cenoura com lascas de salmão e gomos de tomate (cru) Fruta da época	Sopa de grão e lombardo Bolonhesa de atum (massa esparguete com atum estufado) e salada de alface Fruta da época	Puré de abóbora e lombardo Salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão verde) com pescada lascada, ovo cozido e juliana de alface Fruta da época	Caldo verde Feveras de porco grelhadas com arroz de feijão vermelho e salada de tomate e pimento Gelatina	Sopa de couve coração e feijão vermelho Massa de salmão (lascado) com ovo cozido, ervilhas, milho e salada de tomate (cru) Fruta da época
6ª Feira	Creme de brócolos Feijoada (feijão branco com carnes de porco e frango, repolho e cenoura) e arroz branco Fruta da época		Creme de feijão vermelho com couve coração Perninhas de frango no forno com oregãos, arroz de tomate e feijão verde cozido Fruta da época		

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.



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