

Ementa Setembro 2016

O pescado é uma importante fonte de vitaminas (como A, E e D), minerais (como ferro, iodo, magnésio, fósforo e potássio) e ácidos gordos essenciais. O seu consumo deve ser privilegiado, estando associado à redução de acidentes cardiovasculares e a inúmeros benefícios para a saúde. Assim, as ementas escolares contemplam a oferta de pescado pelo menos duas vezes por semana.

	Semana 01 a 02 de setembro	Semana 05 a 09 de setembro	Semana 12 a 16 de setembro	Semana 19 a 23 de setembro	Semana 26 a 30 de setembro+H17
2ª Feira		Creme de alho francês Ovos mexidos com frango (peito desfiado) com arroz de tomate e feijão verde cozido Fruta da época	Creme de cenoura e couve branca Massa colorida com lascas de atum, ervilhas, cenoura, milho e juliana de alface Fruta da época	Creme de alho francês Hamburguer de aves no forno com cogumelos, massa esparguete e rodelas de cenoura salteadas Fruta da época	Creme de legumes Pataniscas de bacalhau (no forno) com arroz de tomate e cenoura raspada Fruta da época
3ª Feira		Creme de cenoura e coração Arroz de atum (em empadão) com ovo cozido e salada de feijão verde Fruta da época	Sopa de couve portuguesa e grão Rojões de porco no tacho com oregãos, arroz e brócolos cozidos Fruta da época	Creme de brócolos Salada russa (batata, ervilhas, cenoura) com lascas de salmão, ovo cozido e juliana de alface Pudim	Creme de cenoura e couve lombarda Massa de frango (fusilli com tirinhas de frango estufadas com cenoura e ervilhas) com brócolos salteados Fruta da época
4ª Feira		Sopa de reolho e abóbora Prna de frango no forno com limão, fusilli salteado salada de tomate e milho Fruta da época	Creme de espinafres Bacalhau à Gomes de Sá com gomos de tomate (cru) Fruta da época	Sopa de repolho e cenoura Massa à lavrador (carnes de vaca e porco estufadas com massa, feijão vermelho e couve coração) Fruta da época	Sopa de espinafres com grão Tranches de pescada à Rosa do Adro (no forno passadas por pão ralado e cebolada), arroz de cenoura e salada de alface. Fruta da época
5ª Feira	Creme de legumes com abóbora Bifinhos de porco no tacho com esparguete e salada de tomate (cru) Fruta da época	Creme de espinafres Filetes de pescada panados no forno com arroz de feijão branco e couve coração salteada Gelatina	Sopa de alho francês e abóbora Rancho de carne de aves (carnes de peru e frangocom grão, macarronete, cenoura e couve lombarda) Fruta da época	Sopa de abóbora e espinafres com massinhas Lombinhos de pescada no forno com molho de salsa e alho, arroz de açafraão e salada de cenoura raspada Fruta da época	*uré de cenoura com feijão verde Bifinhos de porco grelhados com limão e salsa, esparguete salteado e gomos de tomate Fruta da época
6ª Feira	Sopa de couve coração com feijão branco Lombinhos de pescada no forno com molho de tomate, arroz branco e rodelas de cenoura cozidas Fruta da época	Puré de abóbora e lombardo Cubos de peito de frango estufados com ervilhas, puré de batata e cenoura raspada Fruta da época	Puré de couve flor e cenoura Tranches de abrótea (despinhadas) no forno com molho de cenoura, arroz branco e salada de pepino e milho Fruta da época	Sopa de repolho e abóbora Frango estufado com alho francês, puré misto de cenoura e batata e brócolos cozidos Fruta da época	Sopa de macedónia dr legumes (cenoura, ervilhas, nabo feijão verde) Salada de feijão frade com atum, cubos de batata cozida, couve e cenoura cozidos Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.



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

Porto.