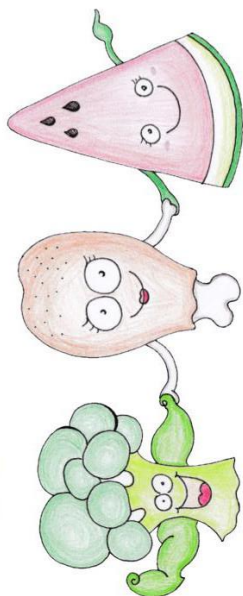


Ementa Outubro 2016



A 16 de outubro comemora-se o Dia Mundial da Alimentação, que em 2016 tem como tema "O clima está a mudar: a alimentação e a agricultura também devem mudar".

Prefira alimentos de origem vegetal e provenientes da agricultura local e minimize o desperdício alimentar.

	Semana 03 a 07 de outubro	Semana 10 a 14 de outubro	Semana 17 a 21 de outubro	Semana 24 a 28 de outubro	Semana 31 de outubro
2ª Feira	Sopa de legumes com alho francês Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada com molho de tomate) e salada de alface em juliana Fruta da época	Sopa de couve coração e abóbora Massa de atum com ervilhas, milho, cenoura e juliana de alface Fruta da época	Creme de cenoura e coração Almondegas (aves) estufadas com massa esparguete salteada e cenoura raspada Fruta da época	Sopa juliana de legumes (repolho e cenoura) Arroz de atum (em empadão) com ovo cozido e salada de alface Fruta da época	Creme de legumes (couve coração e cenoura) Ovos mexidos com frango desfiado, massa lacinhos salteada e salada de alface Fruta da época
3ª Feira	Creme de cenoura, coração e grão Salada russa (batata, cenoura e ervilhas) com lascas de salmão e gomos de tomate cru Fruta da época	Purê de cenoura com saboia Bifinhos de porco no tacho com arroz de salsa e gomos de tomate Fruta da época	Sopa de couve portuguesa e feijão branco Tranches de abrótea panadas no forno com limão, arroz de ervilhas e alface em juliana Fruta da época	Creme de brócolos Bifinhos de porco estufados com rodelas de cenoura, esparguete cozido e brócolos cozidos Fruta da época	
4ª Feira		Sopa de espinafres Salada de grão com bacalhau lascado, ovo cozido, cubos de batata e couve coração salteada Fruta da época	Creme de espinafres Perninhas de frango no forno com oregãos, purê de batata e feijão verde cozido Fruta da época	Creme de alho francês e grão Lombinhos de pescada no forno com molho de salsa, arroz de tomate e cenoura raspada Fruta da época	
5ª Feira	Purê de abóbora e lombardo Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura, arroz de feijão vermelho e cenoura raspada Fruta da época	Sopa de repolho e alho francês Cotovelinhos estufados com carnes de peru e frango, couve branca e cenoura Fruta da época	Sopa de alho francês e abóbora Filetes de pescada dourados no forno com arroz de legumes e salada de tomate (crú) Gelatina	Sopa de repolho Massa de frango à camponesa (massa macarronete com cubos de peito de frango, feijão vermelho e cenoura) Fruta da época	
6ª Feira	Creme de brócolos Bifinhos de frango no tacho com cogumelos, cenoura, massa fusilli e brócolos cozidos Fruta da época	Creme de legumes com feijão branco Lombos de pescada no forno com molho de cenoura, arroz branco, gomos de tomate, milho e alface Fruta da época	Purê de couve flor e cenoura Feijoada à Portuguesa (carne de vaca e porco com feijão branco, couve coração e cenoura incorporados) Fruta da época	Creme de couve flor com feijão verde Salada de batata com lascas de abrótea, ervilhas, cenoura e gomos de tomate Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Porto.