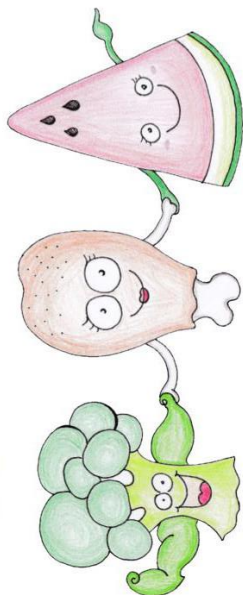


Ementa Novembro 2016



As castanhas são um fruto da época do outono. O seu consumo está associado ao Dia de São Martinho, no entanto, as castanhas são muito mais do que tradição. As castanhas são fornecedoras de hidratos de carbono, vitaminas do complexo B, E e C e minerais como o ferro. Podem substituir um acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono como arroz, batata ou massa.

	Semana 01 a 04 de novembro	Semana 07 a 11 de novembro	Semana 14 a 18 de novembro	Semana 24 a 25 de novembro	Semana 28 a 30 de novembro
2ª Feira		Sopa de legumes com alho francês Massa de atum com ervilhas, milho, cenoura e juliana de alface Fruta da época	Sopa de couve coração e abóbora Macarrão gratinado com carne de vaca picada e salada de alface Fruta da época	Creme de cenoura e coração Arroz de atum em empadão com ovo cozido e salada de alface Fruta da época	Juliana de legumes (repolho e cenoura) Ovos mexidos com frango desfiado, massa lacinhos salteada e salada de alface Fruta da época
3ª Feira		Sopa de repolho e couve flor Feijoada à Vilaverdense (com feijão branco e feijão verde, carnes de frango e vaca) Fruta da época	Purê de cenoura com saboia Bacalhau à Gomes de Sá com feijão verde cozido Fruta da época	Sopa de couve portuguesa e feijão branco Perninhas de frango no forno com oregãos, purê de batata e feijão verde cozido Fruta da época	Creme de brócolos Lombinhos de pescada no forno com molho de salsa, arroz de tomate e cenoura raspada Fruta da época
4ª Feira	Creme de cenoura com alho francês Hamburguer de aves no forno com molho de cogumelos, esparguete e cenoura raspada Fruta da época	Creme de cenoura, coração e grão Salada de batata, cenoura e ervilhas com lascas de salmão, ovo cozido e gomos de tomate cru Fruta da época	Sopa de espinafres Bifinhos de frango grelhados com limão, arroz de cenoura e gomos de tomate cru Fruta da época	Creme de espinafres Tranches de abrótea panados no forno com limão, salada de batata e alface em juliana Fruta da época	Sopa de espinafres com grão Bifinhos de porco estufados com rodelas de cenoura, esparguete cozido e brócolos cozidos Fruta da época
5ª Feira	Purê de couve lombarda e feijão vermelho Filetes de pescada panados (no forno) com arroz de tomate e brócolos cozidos Fruta da época	Pré de abóbora e lombardo Carne de porco assada com molho de castanhas, arroz de açafrão e rodelas de cenoura salteadas Fruta da época	Creme de legumes com feijão branco Lombos de pescada no forno com cenoura, ervilhas e arroz branco Fruta da época	Sopa de alho francês e abóbora Massa de carnes à Provinciana (cubos de vaca e porco com ervilhas, feijão verde e cenoura) Gelatina	
6ª Feira	Sopa de espinafres Rancho à Portuguesa (carnes de vaca e frango com grão, macarronete, cenoura e hortaliça) Fruta da época	Creme de brócolos Medalhões de pescada no forno com molho de tomate, purê de batata e salada de alface Pudim	Sopa de repolho e alho francês Massa à lavrador (carnes de porco e frango com cotovelos, feijão vermelho e couve coração) Fruta da época	Purê de couve flor e cenoura Filetes de pescada dourados no forno com arroz de feijão vermelho e salada de tomate cru Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.



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

Porto.