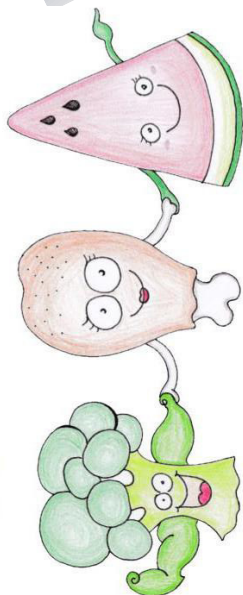


# Ementa Junho 2019



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

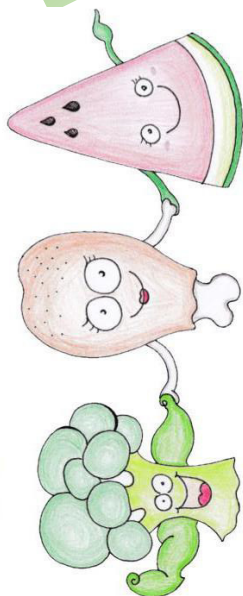
*Em junho inicia a época do feijão-verde, um excelente hortícola constituído maioritariamente por água (cerca de 90%). Por cada 100 gramas, fornece apenas 25 kcal, sendo um alimento rico em micronutrientes que exercem funções fundamentais no nosso organismo, como é o caso dos folatos necessários à divisão celular, do potássio envolvido na manutenção hídrica e crescimento celular e da vitamina A muito importante para a visão e para o sistema imunitário. Inclua este alimento tão rico em sopas e diferentes pratos para dar cor, sabor e saúde à sua alimentação.*

	Semana 03 a 07 de junho	Semana 10 a 14 de junho	Semana 17 a 21 de junho	Semana 24 a 28 de junho
<b>2ª Feira</b>	Creme de abóbora e espinafres Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada) com salada de tomate Fruta da época		Creme de cenoura e brócolos Ovos mexidos com cogumelos, massa lacinhos e rodela de cenoura salteadas Fruta da época	
<b>3ª Feira</b>	Juliana de legumes (couve-coração e cenoura) Tranches de pescada panadas no forno com arroz de feijão vermelho e juliana de alface e cenoura raspada Fruta da época	Creme de cenoura e couve-saboia Empadão de arroz de cavala (lascada) com salada de cenoura raspada e milho Fruta da época	Sopa de grão-de-bico com espinafres Tranches de salmão no forno com batata (cozida aos cubos com salsa) e juliana de alface Fruta da época	Creme de brócolos Massa colorida com atum (lascado), ovo cozido e salada de tomate e milho Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	Sopa de couve-lombarda e feijão branco Fêveras de porco no tacho com molho de tomate e oregãos, espirais cozidas e brócolos cozidos Fruta da época	Sopa de couve-branca com alho-francês Frango (perna) assado com limão, esparguete cozido e feijão-verde cozido Fruta da época	Creme de alho-francês (com couve-branca e cenoura) Bifinhos de porco na chapa com limão e salsa, esparguete cozido e feijão-verde cozido Fruta da época	Sopa de repolho com feijão-branco Jardineira de carne (cubos de vaca e porco estufados com ervilhas, cenoura e feijão verde) Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	Creme de espinafres Salada de batata (ervilhas, feijão-verde, cenoura e ovo cozido) com atum (lascado) Fruta da época	Puré de couve-lombarda com grão-de-bico Filetes de pescada dourados no forno, com salada de feijão-frade e salada de tomate Fruta da época		Creme de abóbora com alho-francês Tranches de pescada no forno com molho de cenoura, arroz de feijão-atarino e brócolos cozidos Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	Puré de ervilhas Cubos de peito de frango estufados com arroz de cenoura e salada de pepino Fruta da época	Creme de legumes com macedónia Cubos de porco no tacho com tomilho, arroz branco e rodela de cenoura cozidas Fruta da época	Caldo-verde Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e gomos de tomate Gelatina	Creme de couve-flor e feijão-verde Pernas de frango assadas com oregãos, esparguete e salada de alface e pepino Fruta da época

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

**Porto.**

# Ementa Vegetariana Junho 2019



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

*Em junho inicia a época do feijão-verde, um excelente hortícola constituído maioritariamente por água (cerca de 90%). Por cada 100 gramas, fornece apenas 25 kcal, sendo um alimento rico em micronutrientes que exercem funções fundamentais no nosso organismo, como é o caso dos folatos necessários à divisão celular, do potássio envolvido na manutenção hídrica e crescimento celular e da vitamina A muito importante para a visão e para o sistema imunitário. Inclua este alimento tão rico em sopas e diferentes pratos para dar cor, sabor e saúde à sua alimentação.*

	Semana 03 a 07 de junho	Semana 10 a 14 de junho	Semana 17 a 21 de junho	Semana 24 a 28 de junho
<b>2ª Feira</b>	Creme de abóbora e espinafres Bolonhesa de soja com salada de tomate Fruta da época		Creme de cenoura e brócolos Massa laços estufada com soja, ervilhas e rodelas de cenoura salteadas Fruta da época	
<b>3ª Feira</b>	Juliana de legumes (couve-coração e cenoura) Arroz Lavrador (com feijão vermelho, couve, cenoura e tofu) e juliana de alface e cenoura raspada Fruta da época	Creme de cenoura e couve-saboia Estufado de legumes com tofu, arroz e salada de cenoura raspada e milho Fruta da época	Sopa de grão-de-bico com espinafres Estufado de legumes com grão, seitan e batata cozida aos cubos Fruta da época	Creme de brócolos Massa colorida com tofu e salada de tomate e milho Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	Sopa de couve-lombarda e feijão branco Espirais salteadas com cogumelos e soja e brócolos cozidos Fruta da época	Sopa de couve-branca com alho-francês Almôndegas vegetarianas com esparguete cozido e feijão-verde cozido Fruta da época	Creme de alho-francês (com couve-branca e cenoura) Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete e feijão-verde) Fruta da época	Sopa de repolho com feijão-branco Jardineira de legumes e soja Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	Creme de espinafres Salada de batata com ervilha, cenoura, seitan e feijão-verde cozido Fruta da época	Puré de couve-lombarda com grão-de-bico Salada de feijão-frade com soja e salada de tomate Fruta da época		Creme de abóbora com alho-francês Arroz de cogumelos e feijão-catarino e brócolos cozidos Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	Puré de ervilhas Arroz Camponês (com cogumelos, cenoura e feijão-catarino) e salada de pepino Fruta da época	Creme de legumes com macedónia Cubos de soja estufados com arroz branco e rodelas de cenoura cozidas Fruta da época	Caldo-verde Estufado de lentilhas com arroz e gomos de tomate Gelatina	Creme de couve-flor e feijão-verde Esparguete salteado com soja e salada de alface e pepino Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Porto.**