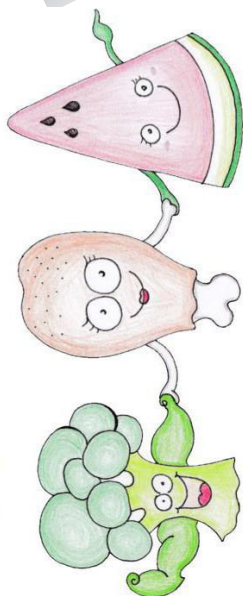


# Ementa Julho 2019



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

*A melancia é um ótimo alimento de verão e uma excelente fonte de hidratação, uma vez que aproximadamente 94% da sua composição é água. É um alimento pouco calórico e rico em vitaminas e minerais. Cada fatia de melancia (valor médio de 154 g) fornece cerca de 21% e 18% da quantidade diária para um adulto recomendada das vitaminas C e A, respetivamente, e contém apenas 46 calorias. É ainda uma boa fonte de potássio, mineral essencial na regulação da pressão arterial e na saúde cardiovascular.*

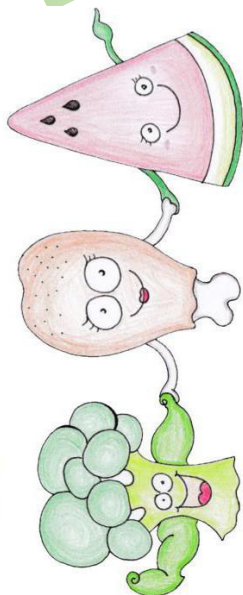
	Semana 01 a 05 de julho	Semana 08 a 12 de julho	Semana 15 a 19 de julho	Semana 22 a 26 de julho	Semana 29 a 31 de julho
<b>2ª Feira</b>	Creme de abóbora e alho-francês Hamburger de aves no forno com cogumelos, esparguete salteado e cenoura raspada Fruta da época	Creme de cenoura e couve-coração Empadão de arroz de atum com salada de tomate Fruta da época	Creme de cenoura e feijão-verde Ovos mexidos com cogumelos e cenoura com arroz de ervilhas e salada de alface Fruta da época	Creme de brócolos Massa colorida com cavala (lascada), ovo cozido e alface em juliana Fruta da época	Creme de legumes (repolho e alho-francês) Esparguete à Bolonesa com salada de tomate e milho Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	Juliana de legumes (couve-coração e cenoura) Lombrinhos de pescada dourados no forno com arroz de tomate e juliana de alface e tomate Fruta da época	Sopa de couve-branca com alho-francês Perninhas de frango no forno com oregãos, massa fusilli cozida e brócolos cozidos Fruta da época	Sopa de feijão-catarino com couve-lombarda Lombrinhos de salmão no forno com batata cozida aos cubos com salsa e feijão-verde cozido Fruta da época	Sopa de macedónia de legumes Escalopes de frango grelhados com oregãos, arroz de cenoura e couve-flor cozida Fruta da época	Sopa de couve-flor e abóbora Tranches de abrétea no forno com molho de tomate, arroz branco e rodela de cenoura salteadas com salsa Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	Creme de espinafres Macarronada de carnes (vaca e porco) à lavrador (com feijão vermelho couve e cenoura incorporados) Fruta da época	Creme de couve-lombarda com grão-de-bico Bacalhau à Brás com salada de alface e cenoura Fruta da época	Creme de alho-francês (com couve-branca e cenoura) Cubos de porco no tacho (estufados) com esparguete cozido e salada de tomate (cru) Fruta da época	Sopa de repolho com abóbora Salada de grão-de-bico com bacalhau lascado, ovo e batata aos cubos (cozida) e gomos de tomate (cru) Fruta da época	Sopa de grão-de-bico com espinafres Perninhas de frango no forno com limão com puré misto (batata e cenoura) e salada de tomate (cru) Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	Sopa de couve-lombarda e feijão-branco Salada de batata (ervilhas, cenoura e ovo cozido) com salmão (cozido e lascado) e feijão-verde cozido Fruta da época	Sopa de couve-flor Rancho à Vila Verdense (carne de vaca e porco com grão, massa e feijão-verde) Fruta da época	Creme de cenoura Filetes de pescada no forno com arroz de feijão vermelho e rodela de cenoura cozidas Fruta da época	Sopa de espinafres com feijão-branco Massa de carnes à Provinciana (carne de vaca e porco com ervilhas e cenoura) e feijão-verde salteado Fruta da época	
<b>6ª Feira</b>	Puré de ervilhas Bifinhos de frango grelhados com arroz de cenoura e salada de pepino Fruta da época	Creme de legumes com macedónia Tranches de pescada panadas no forno com molho de salsa, arroz branco e salada de milho e pepino Fruta da época	Puré de abóbora e couve-lombarda Peito de frango estufado com molho de cogumelos com massa fusilli e salada de milho e pepino Gelatina	Creme abóbora e couve-branca Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate e cenoura raspada Fruta da época	

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

**Porto.**

# Ementa Vegetariana

## Julho 2019



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

*A melancia é um ótimo alimento de verão e uma excelente fonte de hidratação, uma vez que aproximadamente 94% da sua composição é água. É um alimento pouco calórico e rico em vitaminas e minerais. Cada fatia de melancia (valor médio de 154 g) fornece cerca de 21% e 18% da quantidade diária para um adulto recomendada das vitaminas C e A, respetivamente, e contém apenas 46 calorias. É ainda uma boa fonte de potássio, mineral essencial na regulação da pressão arterial e na saúde cardiovascular.*

	Semana 01 a 05 de julho	Semana 08 a 12 de julho	Semana 15 a 19 de julho	Semana 22 a 26 de julho	Semana 29 a 31 de julho
<b>2ª Feira</b>	Creme de abóbora e alho-francês Bolonhesa de soja com cenoura raspada Fruta da época	Creme de cenoura e couve-coração Empadão de arroz de soja com salada de tomate Fruta da época	Creme de cenoura e feijão-verde Arroz colorido (estufado com soja, ervilhas, cenoura) e salada de ervilhas Fruta da época	Creme de brócolos Massa colorida com tofu e alface em juliana Fruta da época	Creme de legumes (repolho e alho-francês) Esparguete estufado com soja e cogumelos e salada de tomate Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	Juliana de legumes (couve-coração e cenoura) Arroz lavrador (com feijão, couve, cenoura e tofu) e juliana de alface e tomate Fruta da época	Sopa de couve-branca com alho-francês Estufado de legumes com tofu, massa fusilli e brócolos cozidos Fruta da época	Sopa de feijão-catarino com couve-lombarda Estufado de legumes com grão-de-bico, seitan, batata aos cubos e feijão-verde cozido Fruta da época	Sopa de macedónia de legumes Cubos de soja estufados com cenoura, couve-flor e arroz branco Fruta da época	Sopa de couve-flor e abóbora Lentilhas estufadas com couve-coração, arroz branco e salada de cenoura raspada Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	Creme de espinafres Macarronete salteado com cogumelos, feijão vermelho e brócolos cozidos Fruta da época	Creme de couve-lombarda com grão-de-bico Almôndegas vegetarianas com puré de batata e salada de alface e cenoura Fruta da época	Creme de alho-francês (com couve branca e cenoura) Esparguete salteado com cogumelos, tofu, ervilhas e salada de tomate Fruta da época	Sopa de repolho com abóbora Estufado de grão-de-bico com cenoura e brócolos com batata aos cubos (cozida) e gomos de tomate (cru) Fruta da época	Sopa de grão-de-bico com espinafres Empadão de legumes e cogumelos com salada de tomate (cru) Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	Sopa de couve-lombarda e feijão-branco Salada de batata (cozida) com ervilha, cenoura seitan e feijão-verde (cozido) Fruta da época	Sopa de couve-flor Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, feijão-verde e cenoura) Fruta da época	Creme de cenoura Feijoada de cogumelos (feijão vermelho, cogumelos e legumes) com arroz branco Fruta da época	Sopa de espinafres com feijão-branco Massa de cogumelos e feijão-catarino e e feijão-verde salteado 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 Cogumelos estufados com legumes e feijão vermelho, arroz branco e salada de pepino e milho Fruta da época	Puré de abóbora e couve-lombarda Estufado de lentilhas com massa fusilli (estufada) e salada de milho e pepino Gelatina	Creme abóbora e couve-branca Hamburguer de grão com arroz de tomate e cenoura raspada Fruta da época	

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