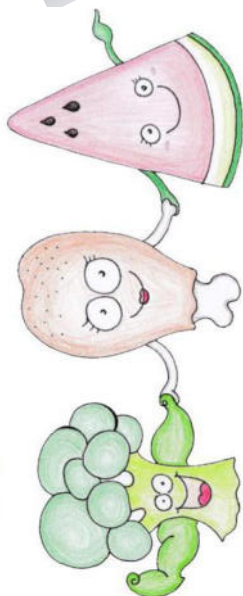


# Ementa Setembro 2019



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

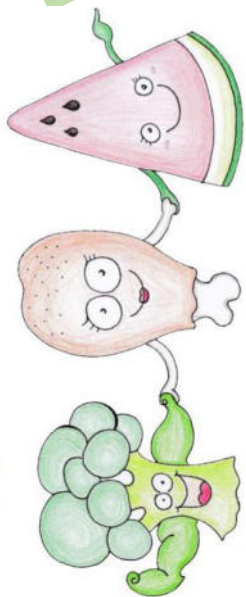
*Depois de um longo período de férias, regressam as aulas! Sendo parte integrante da dinâmica escolar, o almoço é um dos momentos mais importantes no dia-a-dia das crianças e alunos. Para além da componente nutricional, salienta-se também a dimensão educativa, através da experimentação e conhecimento de novos alimentos, o enriquecimento cultural e gastronómico, bem como a socialização, pelo momento de convívio e partilha entre os colegas.*

*Que o ano letivo 2019/2020 inicie cheio de energias e boa disposição.*

	Semana 02 a 06 de setembro	Semana 09 a 13 de setembro	Semana 16 a 20 de setembro	Semana 23 a 27 de setembro	Semana 30 de setembro
<b>2ª Feira</b>	Creme de legumes (couve-coração e cenoura) Hambúrguer de aves no forno com arroz de ervilhas e salada de alface Fruta da época	Creme de cenoura e brócolos Arroz de atum com salada de tomate e cenoura Fruta da época	Sopa juliana de legumes (repolho e cenoura) Fêveras de porco grelhadas com massa esparguete salteada com alho e brócolos cozidos Fruta da época	Creme de legumes (couve-coração e cenoura) Massa colorida com cavala, ervilhas, cenoura e milho e salada de tomate Fruta da época	Creme de abóbora e alho-francês Esparguete à Bolonhesa com cenoura raspada Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	Sopa juliana (repolho e cenoura) Salada de batata com salmão (lascado), ovo cozido e gomos de tomate Fruta da época	Sopa de couve-portuguesa e alho-francês Bifinhos de frango no tacho com massa fusilli e feijão-verde cozido Fruta da época	Creme de brócolos Tranches de badejo no forno com cenoura, arroz e gomos de tomate (cru) Fruta da época	Sopa camponesa (creme de cenoura com macedónia de legumes) Perninhas de frango estufadas com cogumelos, cubos de batata (estufados) e feijão-verde e cenoura Fruta da época	
<b>4ª Feira</b>	Sopa de espinafres Pernas de frango assadas com molho de limão, massa esparguete e brócolos cozidos Fruta da época	Creme de grão-de-bico com couve-branca Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho e couve-coração (incorporados) Gelatina	Creme de alho-francês Ovos mexidos com cenoura e ervilhas, com massa lacinhos e salada de alface Fruta da época	Creme de grão-de-bico com espinafres Medalhões de pescada no forno com cebolada, arroz de tomate e cenoura raspada Gelatina	
<b>5ª Feira</b>	Creme de legumes com feijão-branco Tranches de pescada no forno com arroz e salada de pepino Fruta da época	Sopa de abóbora e couve-coração Cubos de porco estufados com molho de tomate e esparguete cozido com juliana de alface e cenoura Fruta da época	Sopa de repolho e feijão vermelho Caldeirada de salmão (lascado com batata à rodela, tomate e pimento) com cenoura raspada Fruta da época	Creme de cenoura Cubos de porco no tacho salteados com oregãos, esparguete cozido e salada de alface Fruta da época	
<b>6ª Feira</b>	Puré de alho-francês com couve-lombarda Rancho à Portuguesa (carnes de vaca e porco com grão-de-bico, cenoura e couve-branca incorporados) Fruta da época	Puré de couve-flor e cenoura Lombinhos de pescada dourados no forno aromatizados com salsa, batata salteada aos cubos e gomos de tomate Fruta da época	Creme couve-flor com feijão-verde Feijoada à Portuguesa (cubos de porco e frango com feijão-branco, couve-coração e cenoura) Fruta da época	Sopa de repolho e alho-francês Salada de grão-de-bico com bacalhau (lascado), ovo cozido e salada de pepino Fruta da época	

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

# Ementa Vegetariana Setembro 2019



*Depois de um longo período de férias, regressam as aulas! Sendo parte integrante da dinâmica escolar, o almoço é um dos momentos mais importantes no dia-a-dia das crianças e alunos. Para além da componente nutricional, salienta-se também a dimensão educativa, através da experimentação e conhecimento de novos alimentos, o enriquecimento cultural e gastronómico, bem como a socialização, pelo momento de convívio e partilha entre os colegas.*

*Que o ano letivo 2019/2020 inicie cheio de energias e boa disposição.*

	Semana 02 a 06 de setembro	Semana 09 a 13 de setembro	Semana 16 a 20 de setembro	Semana 23 a 27 de setembro	Semana 30 de setembro
<b>2ª Feira</b>	Creme de legumes (couve-coração e cenoura) Arroz Camponês (soja, hortaliça e cenoura) Fruta da época	Creme de cenoura e brócolos Arroz de cogumelos e soja com salada de tomate e cenoura Fruta da época	Sopa juliana de legumes (repolho e cenoura) Esparguete estufado com tofu e brócolos cozidos Fruta da época	Creme de legumes (couve-coração e cenoura) Massa colorida estufada com cogumelos, tofu, ervilhas, cenoura e salada de tomate Fruta da época	Creme de abóbora e alho-francês Almondegas vegetarianas com esparguete cozido e cenoura raspada Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	Sopa juliana (repolho e cenoura) Estufado de lentilhas com batata, cenoura e feijão-verde Fruta da época	Sopa de couve-portuguesa e alho-francês Massa fusilli gratinada com seitan e feijão-verde cozido Fruta da época	Creme de brócolos Salteado de cogumelos e feijão vermelho e couve-branca com arroz branco Fruta da época	Sopa camponesa (creme de cenoura com macedónia de legumes) Jardineira de seitan (com ervilhas, cenoura) e feijão-verde cozido Fruta da época	
<b>4ª Feira</b>	Sopa de espinafres Esparguete com cogumelos feijão vermelho, couve e cenoura (incorporados) Fruta da época	Creme de grão-de-bico com couve-branca Pataniscas de legumes com arroz de feijão vermelho com hortaliça (incorporados) Gelatina	Creme de alho-francês Hambúrguer de grão-de-bico no forno com massa lacinhos e salada de alface Fruta da época	Creme de grão-de-bico com espinafres Feijão vermelho guisado com abóbora e couve e arroz branco Gelatina	
<b>5ª Feira</b>	Creme de legumes com feijão-branco Estufado de legumes com tofu e arroz branco Fruta da época	Sopa de abóbora e couve-coração Bolonhesa de soja com salada de alface e cenoura Fruta da época	Sopa de repolho e feijão vermelho Caldeirada de soja (com batata às rodelas, tomate e pimento) Fruta da época	Creme de cenoura Esparguete de soja (com ervilhas, cenoura e feijão-verde) Fruta da época	
<b>6ª Feira</b>	Puré de alho-francês com couve-lombarda Rancho vegetariano (legumes, grão e massa) Fruta da época	Puré de couve-flor e cenoura Estufado de legumes e lentilhas com batata aos cubos e gomos de tomate Fruta da época	Creme couve-flor com feijão-verde Macarronada de feijão vermelho, seitan, couve-coração e cenoura Fruta da época	Sopa de repolho e alho-francês Estufado de grão-de-bico com batata, couve-coração e cenoura Fruta da época	

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

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

**Porto.**