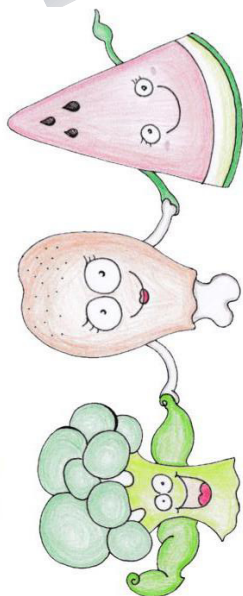


# Ementa Novembro 2019



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

*Chegam os dias mais pequenos, mas a energia das nossas crianças mantém-se inesgotável.*

*Uma alimentação equilibrada e variada, com alimentos ricos em termos nutricionais, mas ao mesmo tempo apelativa e apetitosa, permite às nossas crianças crescerem de uma forma saudável, com o máximo aproveitamento escolar e muita energia para as brincadeiras com os amigos.*

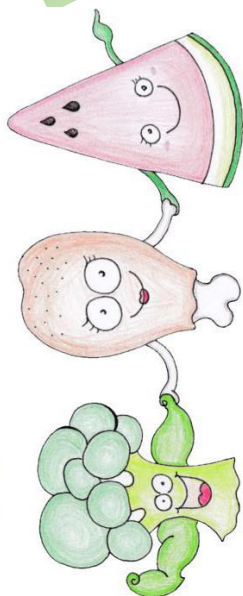
	Semana 04 a 08 de novembro	Semana 11 a 15 de novembro	Semana 18 a 22 de novembro	Semana 25 a 29 de novembro
<b>2ª Feira</b>	Sopa juliana de legumes (repolho e cenoura) Massada de atum (lascado) com cenoura, ervilhas e salada de alface Fruta da época	Creme de cenoura com couve-coração Hambúrguer de aves no forno com molho de cogumelos, esparguete cozido e cenoura raspada Fruta da época	Sopa de macedónia de legumes (cenoura, ervilhas, feijão-verde) Empadão de arroz com cavala (lascada), ovo cozido e gomos de tomate (cru) Fruta da época	Creme de legumes com alho-francês Ovos mexidos com cogumelos, massa lacinhos e salada de alface e cenoura Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	Creme de couve-portuguesa e alho-francês Cubos de porco no tacho com molho de tomate, puré de batata e brócolos cozidos Fruta da época	Sopa de couve-flor e abóbora Lombinhos pescada no forno com molho de cenoura e salsa, arroz branco e feijão-verde cozido Fruta da época	Creme de abóbora com espinafres (inteiros) Perninhas de frango estufadas com ervilhas e cenoura, massa esparguete e brócolos cozidos Fruta da época	Sopa de espinafres Filetes de pescada no forno com cebolada, arroz de feijão vermelho e macedónia de legumes (cozida) Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	Sopa de couve-coração e abóbora Tranches de pescada panadas no forno com arroz de ervilhas e gomos de tomate (cru) Fruta da época	Puré de alho-francês e lombarda Massa à Portuguesa (carnes de porco e vaca, com feijão-branco, macarrão, cenoura e couve) Fruta da época	Sopa juliana de legumes com alho-francês Lombinhos de badejo (bacalhau fresco) no forno com arroz de cenoura e juliana de alface Fruta da época	Creme de couve-coração com cenoura Cotovelinhos estufados com cubos de peito de frango e cenoura, e feijão-verde cozido Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	Sopa de espinafres com grão Pernas de frango assadas no forno com massa esparguete salteada e cenoura raspada Fruta da época	Sopa de feijão-atarino com repolho Salada russa (batata, ervilhas e cenoura) com salmão lascado, ovo cozido e salada de alface Gelatina	Creme de couve-flor com feijão-verde Rancho à Vilaverdense (grão com macarronete, carnes de vaca e porco e feijão-verde) Fruta da época	Sopa de repolho com feijão-branco Tranches de salmão no forno com cubos de batata salteados (cozidos e salteados com azeite e salsa) e gomos de tomate(cru) Gelatina
<b>6ª Feira</b>	Puré de cenoura com lombarda Salada de grão com bacalhau desfiado, ovo cozido, cubos de batata e couve-coração cozida Fruta da época	Creme de ervilhas Bifinhos de frango grelhados com massa fusilli e salada de tomate Fruta da época	Sopa de couve-coração com grão Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata aos cubos, ovo cozido e salsa) com cenoura raspada Fruta da época	Sopa de lombarda e abóbora Bifinhos de porco com cogumelos, arroz de ervilhas e rodelas de cenoura salteadas Fruta da época

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

**Porto.**

# Ementa Vegetariana

## Novembro 2019



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

*Chegam os dias mais pequenos, mas a energia das nossas crianças mantém-se inesgotável.*

*Uma alimentação equilibrada e variada, com alimentos ricos em termos nutricionais, mas ao mesmo tempo apelativa e apetitosa, permite às nossas crianças crescerem de uma forma saudável, com o máximo aproveitamento escolar e muita energia para as brincadeiras com os amigos.*

	Semana 04 a 08 de novembro	Semana 11 a 15 de novembro	Semana 18 a 22 de novembro	Semana 25 a 29 de novembro
<b>2ª Feira</b>	Sopa juliana de legumes (repolho e cenoura) Almôndegas vegetarianas com espirais cozidas e cenoura raspada Fruta da época	Creme de cenoura com couve-coração Massa esparguete estufada com tofu e cenoura raspada Fruta da época	Sopa de macedónia de legumes (cenoura, ervilhas, feijão-verde) Empadão de arroz com seitan e cogumelos, e gomos de tomate (cru) Fruta da época	Creme de legumes com alho-francês Massa lacinhos estufada com cogumelos e seitan, e salada de alface e cenoura Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	Creme de couve-portuguesa e alho-francês Jardineira de seitan (com ervilhas e cenoura) e salada de alface Fruta da época	Sopa de couve-flor e abóbora Seitan de tomatada com legumes e arroz Fruta da época	Creme de abóbora com espinafres (inteiros) Massa guisada com feijão vermelho, abóbora e couve-coração, e brócolos cozidos Fruta da época	Sopa de espinafres Arroz de feijão vermelho com soja e macedónia de legumes Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	Sopa de couve-coração e abóbora Estufado de cogumelos, feijão vermelho, couve e cenoura, com arroz branco Fruta da época	Puré de alho-francês e lombarda Massa com feijão-branco, soja, couve e cenoura) Fruta da época	Sopa juliana de legumes com alho-francês Lentilhas estufadas com cogumelos, arroz de cenoura e juliana de alface Fruta da época	Creme de couve-coração com cenoura Cotovelinhos estufados com cenoura e tofu, e feijão-verde cozido Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	Sopa de espinafres com grão Esparguete vegetariano (estufado com soja e legumes) Fruta da época	Sopa de feijão-catarino com repolho Salada de batata, ervilhas, cenoura, tofu e salada de alface Gelatina	Creme de couve-flor com feijão-verde Rancho vegetariano (grão e macarronete com cenoura e feijão-verde) Fruta da época	Sopa de repolho com feijão-branco Jardineira de soja (cubos de batata, soja, ervilhas e cenoura) e gomos de tomate (cru) Gelatina
<b>6ª Feira</b>	Puré de cenoura com lombarda Salteado de cogumelos, grão e legumes com arroz branco Fruta da época	Creme de ervilhas Lentilhas estufadas com vegetais (brócolos, cenoura e couve-coração) e massa fusilli Fruta da época	Sopa de couve-coração com grão Soja à Gomes de Sá (batata aos cubos, com soja e salsa) com cenoura raspada Fruta da época	Sopa de lombarda e abóbora Pataniscas de legumes com arroz de ervilhas e rodelas de cenoura salteadas Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Porto.**