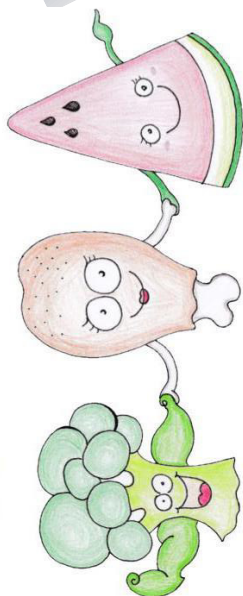


Ementa Dezembro 2019



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

Natal! Férias! Um mês de festa, de partilha, de família. Um mês de muitas iguarias deliciosas, mas um mês para manter também uma alimentação saudável, rica em termos nutricionais e acima de tudo muito saborosa. Desejamos que as nossas crianças tenham um bom final de 1º período e umas excelentes férias de Natal!

Aproveitamos ainda para divulgar a iniciativa Escola Solidária, que permite a abertura das cantinas escolares durante a interrupção letiva. Caso tenha interesse, informe-se junto do estabelecimento de ensino. Vemo-nos em 2020!

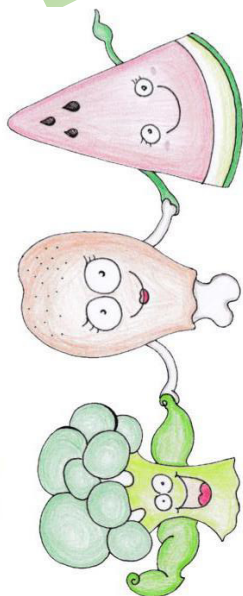
	Semana 02 a 06 de dezembro	Semana 09 a 13 de dezembro	Semana 16 a 20 de dezembro	Semana 23 a 27 de dezembro	Semana 30 a 31 de dezembro
2ª Feira	Sopa juliana de legumes (repolho e cenoura) Arroz de atum em empadão com salada de milho e cenoura raspada Fruta da época	Creme de cenoura com couve-coração Almôndegas de aves estufadas com molhinho de cenoura, esparguete e feijão-verde cozido Fruta da época	Sopa de macedónia de legumes (cenoura, ervilhas, feijão-verde) Massa colorida com cavala (lascada) e salada mista (alface e cenoura raspada) Fruta da época	Creme de legumes com alho-francês Ovos mexidos com cogumelos, massa lacinhos, e salada de alface e cenoura Fruta da época	Creme de abóbora com couve-branca Massa cotovelinhos estufados com cubos de peito de peru e cenoura, e feijão-verde cozido Fruta da época
3ª Feira	Creme de couve-portuguesa e alho-francês Pernas de frango estufadas com esparguete cozido e brócolos Fruta da época	Sopa de couve-flor e abóbora Lombinhos de salmão no forno com arroz de ervilhas e gomos de tomate (cru) Fruta da época	Creme de abóbora com espinafres (inteiros) Perninhas de frango assadas com ananás, arroz de açafraão e juliana de couve salteada (em azeite e alho) Fruta da época	Sopa de espinafres Tranches de pescada panadas no forno com arroz de feijão vermelho e macedónia de legumes (cozida) Fruta da época	Sopa de feijão-branco com couve-portuguesa Bacalhau à Gomes de Sá com juliana de alface Fruta da época
4ª Feira	Sopa de couve-coração com abóbora Tranches de pescada no forno com molho de tomate, arroz branco e salada de alface Fruta da época	Creme de alho-francês com couve-lombarda (em pedaços) Cubos de porco estufados no tacho com cenoura e batata aos cubos, e juliana de alface Fruta da época	Juliana de legumes com alho-francês Lombinhos de abrótea no forno com batata aos cubos salteada com salsa, e juliana de alface Fruta da época		
5ª Feira	Sopa de espinafres Massa à Lavrador (carne de vaca e porco com feijão vermelho, couve coração e cenoura) Fruta da época	Creme de ervilhas Filetes de pescada dourados no forno com arroz de feijão vermelho e couve repolho cozida Fruta da época	Creme de couve-flor com feijão-verde Tranches de carne de vaca estufadas com cenoura e ervilhas, massa macarronete e couve-coração (incorporada) Fruta da época	Creme de repolho com feijão-branco Bifinhos de porco em tomatada com esparguete cozido e rodelas de cenoura salteadas Fruta da época	
6ª Feira	Creme de couve-lombarda com grão Bacalhau à Brás com salada de tomate Gelatina	Sopa de feijão-catarino com repolho Bifinhos de frango com molho de cogumelos, massa cotovelos cozida e cenoura raspada Fruta da época	Sopa de couve-coração com feijão vermelho Salada de grão com bacalhau lascado, ovo cozido, batata aos cubos, rodelas de cenoura e feijão verde Fruta da época	Sopa de couve-lombarda e abóbora Salmão (lascado) com salada de batata, ervilhas, cenoura e gomos de tomate (cru) Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana

Dezembro 2019



Natal! Férias! Um mês de festa, de partilha, de família. Um mês de muitas iguarias deliciosas, mas um mês para manter também uma alimentação saudável, rica em termos nutricionais e acima de tudo muito saborosa. Desejamos que as nossas crianças tenham um bom final de 1º período e umas excelentes férias de Natal!

Aproveitamos ainda para divulgar a iniciativa Escola Solidária, que permite a abertura das cantinas escolares durante a interrupção letiva. Caso tenha interesse, informe-se junto do estabelecimento de ensino. Vemo-nos em 2020!

	Semana 02 a 06 de dezembro	Semana 09 a 13 de dezembro	Semana 16 a 20 de dezembro	Semana 23 a 27 de dezembro	Semana 30 a 31 de dezembro
2ª Feira	Sopa juliana de legumes (repolho e cenoura) Arroz à Camponesa (com soja, milho, cenoura) Fruta da época	Creme de cenoura com couve-coração Esparguete estufado com tofu, cenoura e feijão-verde Fruta da época	Sopa de macedónia de legumes (cenoura, ervilhas, feijão-verde) Massa colorida com seitan, cogumelos, milho, ervilhas e salada mista (alface e cenoura raspada) 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	Creme de abóbora com couve-branca Massa cotovelinhos estufados com cenoura e tofu e feijão-verde cozido Fruta da época
3ª Feira	Creme de couve-portuguesa e alho-francês Esparguete Vegetariano (estufado com tofu, cenoura e brócolos) Fruta da época	Sopa de couve-flor e abóbora Seitan de tomatada com legumes e arroz de ervilhas Fruta da época	Creme de abóbora com espinafres (inteiros) Cubos de soja de tomatada com arroz de açafrão e juliana de couve salteada (em azeite e alho) Fruta da época	Sopa de espinafres Arroz de feijão vermelho com soja e macedónia de legumes Fruta da época	Sopa de feijão-branco com couve-portuguesa Soja à Gomes de Sá (batata aos cubos soja e salsa) com juliana de alface Fruta da época
4ª Feira	Sopa de couve-coração com abóbora Estufado de cogumelos, feijão vermelho, couve e cenoura, com arroz branco Fruta da época	Creme de alho-francês com couve-lombarda (em pedaços) Empadão de legumes com cogumelos e juliana de alface Fruta da época	Juliana de legumes com alho-francês Lentilhas estufadas com cogumelos, batata aos cubos cozida e juliana de alface Fruta da época		
5ª Feira	Sopa de espinafres Massa macarronete estufada com feijão vermelho, soja, couve e cenoura Fruta da época	Creme de ervilhas Lentilhas estufadas com vegetais (cenoura e repolho) e arroz Fruta da época	Creme de couve-flor com feijão-verde Macarronada Vegetariana (massa macarronete com cenoura, ervilhas, tofu e couve-coração incorporados) Fruta da época	Creme de repolho com feijão-branco Bolonhesa de soja com rodelas de cenoura salteadas Fruta da época	
6ª Feira	Creme de couve-lombarda com grão Salteado de cogumelos, batata aos cubos e legumes Gelatina	Sopa de feijão-catarino com repolho Massa cotovelos com soja, feijão, e repolho Fruta da época	Sopa de couve-coração com feijão vermelho Salada de grão com soja, batata aos cubos, cenoura e feijão-verde Fruta da época	Sopa de couve-lombarda e abóbora Jardineira de tofu (com ervilhas e cenoura) e gomos de tomate Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Porto.