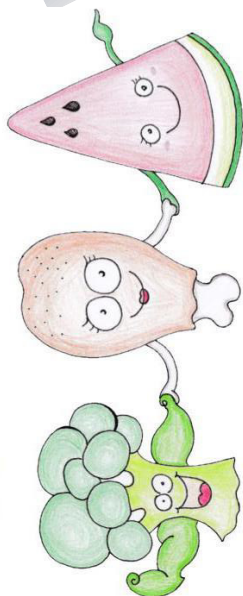


# Ementa Janeiro 2020



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

Bem-vindo 2020!

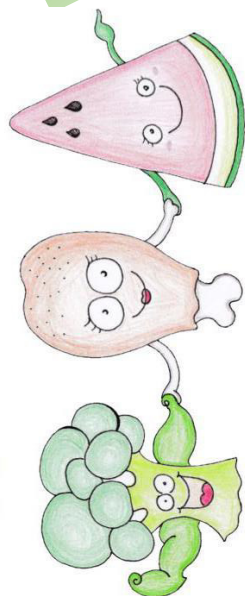
Janeiro! Começa o novo ano! Vamos fazer com que este ano seja mais saudável e sustentável que 2019: evitar o desperdício alimentar, consumir de forma mais consciente. Vamos começar a praticar atividade física regular, procurar ter uma alimentação equilibrada. Nas nossas escolas, vamos continuar a promover uma alimentação saudável e saborosa, proporcionando às nossas crianças o combustível certo para que possam crescer em toda a sua plenitude.

	Semana 02 a 03 de janeiro	Semana 06 a 10 de janeiro	Semana 13 a 17 de janeiro	Semana 20 a 24 de janeiro	Semana 27 a 31 de janeiro
<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, massa esparguete cozida 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, com massa lacinhos e salada de alface e cenoura Fruta da época
<b>3ª Feira</b>		Sopa de couve portuguesa e alho-francês Cubos de porco no tacho com molho de tomate, batata aos cubos (cozida) e brócolos cozidos Fruta da época	Sopa de couve-flor e abóbora Lombinhos de pescada no forno com molho de cenoura e salsa, arroz branco e feijão-verde cozido Fruta da época	Creme de couve-flor com feijão-verde 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>		Creme de couve-coração com abóbora Tranches de pescada panadas no forno com arroz de ervilhas e gomos de tomate (cru) Fruta da época	Puré de alho-francês e couve-lombarda Massa à Portuguesa (carne de porco e vaca com feijão-branco, massa macarrão, cenoura e couve) Fruta da época	Sopa juliana de legumes com alho-francês Lombinhos de badejo (bacalhau fresco) no forno com batata salteada e juliana de alface Fruta da época	Creme de couve-coração com cenoura Espirais estufadas com cubos de peito de frango e cenoura, e feijão-verde cozido Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	Sopa juliana de legumes (couve-coração e cenoura) Bifinhos de porco no tacho com cogumelos, massa esparguete salteada e cenoura raspada Fruta da época	Sopa de espinafres com grão-de-bico Pernas de frango assadas no forno com massa esparguete salteada e cenoura raspada Fruta da época	Sopa de feijão-catarino com repolho Salada russa (batata, ervilhas e cenoura) com salmão lascado, ovo cozido e salada de alface Gelatina	Creme de abóbora com espinafres (inteiros) Rancho à Vilaverdense (grão com massa macarronete, carne de vaca e porco e feijão verde incorporados) 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>	Creme de cenoura com espinafres (inteiros) Tranches de salmão no forno com arroz de ervilhas e brócolos cozidos Fruta da época	Puré de cenoura com couve-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 arroz de cenoura e salada de tomate Fruta da época	Sopa de couve-coração com grão-de-bico Pataniscas de bacalhau com arroz branco e cenoura raspada Fruta da época	Sopa de couve-lombarda e abóbora Fêveras de porco grelhadas, arroz de ervilhas e rodela de cenoura salteadas Fruta da época

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

**Porto.**

# Ementa Vegetariana Janeiro 2020



Bem-vindo 2020!

Janeiro! Começa o novo ano! Vamos fazer com que este ano seja mais saudável e sustentável que 2019: evitar o desperdício alimentar, consumir de forma mais consciente. Vamos começar a praticar atividade física regular, procurar ter uma alimentação equilibrada. Nas nossas escolas, vamos continuar a promover uma alimentação saudável e saborosa, proporcionando às nossas crianças o combustível certo para que possam crescer em toda a sua plenitude.

	Semana 02 a 03 de janeiro	Semana 06 a 10 de janeiro	Semana 13 a 17 de janeiro	Semana 20 a 24 de janeiro	Semana 27 a 31 de janeiro
<b>2ª Feira</b>		Sopa juliana de legumes (repolho e cenoura) Almôndegas vegetarianas com massa espiral cozida 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>		Sopa 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 couve-flor com feijão-verde 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>		Creme de couve-coração com abóbora Estufado de cogumelos com feijão vermelho, couve e cenoura e arroz branco Fruta da época	Puré de alho-francês e couve-lombarda Massa com feijão branco, soja, couve e cenoura Fruta da época	Sopa juliana de legumes com alho-francês Lentilhas estufadas com cogumelos, batata salteada e juliana de alface Fruta da época	Creme de couve-coração com cenoura Massa espiral estufada com cenoura e tofu, e feijão-verde cozido Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	Sopa juliana de legumes (couve-coração e cenoura) Massa esparguete salteada com cogumelos e soja, e cenoura raspada Fruta da época	Sopa de espinafres com grão-de-bico Esparguete Vegetariano (massa esparguete estufada com soja e legumes) Fruta da época	Sopa de feijão-catarino com repolho Salada de batata, ervilhas, cenoura e tofu (cozidos) e salada de alface Gelatina	Creme de abóbora com espinafres (inteiros) Rancho Vegetariano (grão e massa macarronete com cenoura e feijão-verde incorporados) 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>	Creme de cenoura com espinafres (inteiros) Arroz à Lavrador (com feijão, ervilhas, tofu e cenoura) Fruta da época	Puré de cenoura com couve-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 arroz de cenoura Fruta da época	Sopa de couve-coração com grão-de-bico Pataniscas de legumes com arroz branco e cenoura raspada Fruta da época	Sopa de couve-lombarda e abóbora Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas e rodelas de cenoura salteadas Fruta da época

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

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

**Porto.**