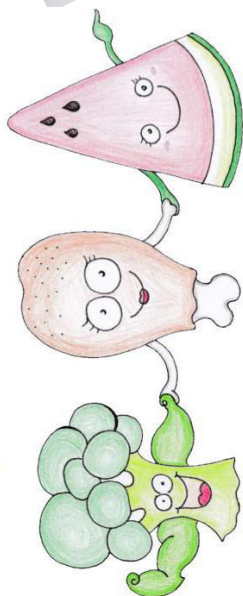


Ementa Fevereiro 2020



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

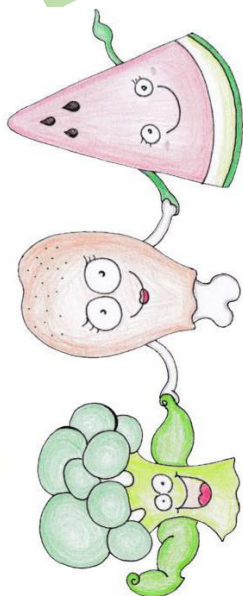
Fevereiro é um mês de Inverno, mas cheio de cor: chega o carnaval, aproxima-se a Primavera! Vamos fazer deste mês um mês intenso de cor e sabor no prato também. Vamos ajudar as nossas crianças a desenvolverem o gosto por acompanhar as refeições com hortícolas: hortícolas verdes, amarelos, vermelhos, cor de laranja...há tanto por onde escolher! Podemos criar confeções apelativas, imagens divertidas no prato e aumentar a aceitação destes alimentos importantes para um crescimento saudável.

	Semana 03 a 07 de Fevereiro	Semana 10 a 14 de Fevereiro	Semana 17 a 21 de Fevereiro	Semana 24 a 28 de Fevereiro
2ª Feira	<p>Creme de couve-lombarda com grão</p> <p>Arroz de atum (em empadão) com salada de milho e cenoura raspada</p> <p>Fruta da Época</p>	<p>Creme de cenoura com couve-coração</p> <p>Ovos mexidos com cogumelos, massa lacinhos e salada de alface e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de macedónia de legumes (cenoura, ervilhas, feijão-verde)</p> <p>Massa colorida com cavala (lascada) e salada mista (alface e cenoura raspada)</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de legumes com alho-francês</p> <p>Almôndegas de aves estufadas com molhinho de cenoura, massa esparguete e feijão-verde cozido</p> <p>Fruta da época</p>
3ª Feira	<p>Creme de couve-portuguesa e alho-frances</p> <p>Pernas de frango estufadas com massa esparguete cozido e brócolos</p> <p>Fruta da Época</p>	<p>Sopa de couve-flor e abóbora</p> <p>Lombinhos salmão no forno com arroz de ervilhas e gomos de tomate (cru)</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de abóbora com espinafres (inteiros)</p> <p>Perninhas de frango assadas com ananás, arroz de açafraão e juliana de couve salteada (em azeite e alho)</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Carnaval</p>
4ª Feira	<p>Sopa de couve-coração com abóbora</p> <p>Tranches de pescada no forno com molho de tomate, arroz branco e salada de alface</p> <p>Fruta da Época</p>	<p>Creme de alho-francês com couve-lombardo (em pedaços)</p> <p>Cubos de porco estufados no tacho com cenoura e batata aos cubos e juliana de alface</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Juliana de legumes com alho-francês</p> <p>Lombinhos de abrétea no forno com batata aos cubos salteada com salsa e juliana de alface</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de espinafres</p> <p>Filetes de pescada panados no forno com arroz de feijão vermelho e macedónia de legumes (cozida)</p> <p>Fruta da época</p>
5ª Feira	<p>Sopa de Espinafres</p> <p>Massa à Lavrador (carnes de vaca e porco com feijão vermelho, couve-coração e cenoura)</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de ervilhas</p> <p>Filetes de pescada dourados no forno, com arroz de cenoura e couve repolho cozida</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de couve-flor com feijão-verde</p> <p>Feijoada à Brasileira (carnes de novilho e porco com feijão preto e com couve mineira)</p> <p>Gelatina</p>	<p>Creme de repolho com feijão-branco</p> <p>Tranches de novilho estufados com cogumelos, massa fusilli e salada de alface</p> <p>Fruta da época</p>
6ª Feira	<p>Juliana legumes (repolho e cenoura)</p> <p>Bacalhau à Brás com salada de tomate</p> <p>Gelatina</p>	<p>Sopa de feijão-catarino com repolho</p> <p>Bifinhos de frango com molho de cogumelos, massa cotovelos cozida e cenoura raspada</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de couve-coração com feijão vermelho</p> <p>Pataniscas de bacalhau (no forno) com arroz de tomate e juliana de alface</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de couve-lombarda e abóbora</p> <p>Salmão (lascado) com salada de batata, ovo cozido, ervilhas e cenoura, e gomos de tomate (cru)</p> <p>Fruta da época</p>

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana Fevereiro 2020



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

Fevereiro é um mês de Inverno, mas cheio de cor: chega o carnaval, aproxima-se a Primavera! Vamos fazer deste mês um mês intenso de cor e sabor no prato também. Vamos ajudar as nossas crianças a desenvolverem o gosto por acompanhar as refeições com hortícolas: hortícolas verdes, amarelos, vermelhos, cor de laranja...há tanto por onde escolher! Podemos criar confeções apelativas, imagens divertidas no prato e aumentar a aceitação destes alimentos importantes para um crescimento saudável.

	Semana 03 a 07 de Fevereiro	Semana 10 a 14 de Fevereiro	Semana 17 a 21 de Fevereiro	Semana 24 a 28 de Fevereiro
2ª Feira	Creme de couve-lombarda com grão Empadão de arroz de soja, com salada de milho e cenoura raspada Fruta da época	Creme de cenoura com couve-coração Estufado de soja e cogumelos com massa lacinhos e salada de alface e cenoura 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 esparguete estufada com tofu, cenoura e feijão-verde Fruta da época
3ª Feira	Creme de couve-portuguesa e alho- frances Esparguete Vegetariano (massa esparguete estufada com tofu, cenoura e brócolos) Fruta da época	Sopa de couve-flor e abóbora Seitan de tomatada com legumes e arroz de ervilhas e gomos de tomate (cru) Fruta da época	Creme de abóbora com espinafres (inteiros) Cubos de soja de tomatada com arroz de açafraão e juliana de couve salteada (em azeite e alho) Fruta da época	Carnaval
4ª Feira	Sopa de couve-coração com abóbora Estufado de cogumelos feijão vermelho, couve e cenoura, com arroz branco e salada de alface Fruta da época	Creme de alho-francês com couve- lombardo (em pedaços) Empadão de legumes com cogumelos e juliana de alface Fruta da época	Juliana de legumes com alho-francês Lentilha estufadas com cogumelos, batata aos cubos cozida e juliana de alface Fruta da época	Sopa de espinafres Arroz de feijão vermelho com soja e macedónia de legumes Fruta da época
5ª Feira	Sopa de Espinafres Macarronete estufado com feijão vermelho, soja, couve e cenoura Fruta da época	Creme de ervilhas Lentilhas estufadas com vegetais (cenoura e repolho) e arroz de cenoura Fruta da época	Creme de couve-flor com feijão-verde Feijoada vegetariana (feijão-preto com cenoura, ervilhas, tofu e couve- coração incorporados) Gelatina	Creme de repolho com feijão-branco Bolonesa de soja com cogumelos e salada de alface Fruta da época
6ª Feira	Juliana legumes (repolho e cenoura) Salteado de cogumelos, batata aos cubos, legumes e salada de tomate Gelatina	Sopa de feijão-catarino com repolho Massa cotovelos com soja, feijão, repolho e cenoura raspada Fruta da época	Sopa de couve-coração com feijão vermelho Pataniscas de legumes e cogumelos com arroz de tomate e juliana de alface Fruta da época	Sopa de couve-lombarda e abóbora Jardineira de tofu (com ervilhas, cenoura) e gomos de tomate Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.