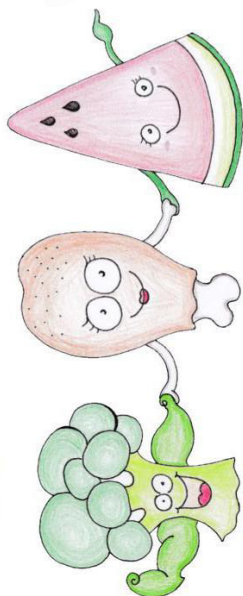


# Ementa Abril 2020



Vamos fazer deste mês, um mês de cuidados, um mês para cuidarmos de nós, dos que nos são próximos, assim como também de toda a comunidade. Bastam simples gestos.

Apesar de vivermos dias atípicos, a preocupação com uma alimentação equilibrada deve prevalecer. É ainda mais importante fornecermos ao nosso corpo o “combustível” certo para que ele se mantenha saudável.

Proteja-se, a si e aos outros.

	Semana 30 de março a 3 de abril	Semana 06 a 10 de abril	Semana 13 a 17 de abril	Semana 20 a 24 de abril	Semana 27 a 30 de abril
<b>2ª Feira</b>	Puré de legumes (couve-lombarda e abóbora) Empadão (de arroz) de cavala com juliana de alface	Sopa de couve-flor Ovos mexidos com cenoura e salsa, arroz branco e juliana de alface Fruta da época	Creme de brócolos Bacalhau à Brás com salada de tomate Fruta da época	Creme de cenoura com couve-coração Hambúrguer de aves no forno com molho de cogumelos, arroz branco e cenoura raspada Fruta da época	Sopa de feijão-verde e cenoura Massada de atum (lascado) com cenoura e ervilhas e salada de alface Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	Sopa brócolos e cenoura Rancho à Portuguesa (carne de vaca e porco com grão, macarronete, cenoura e couve-coração) Fruta da época	Creme de cenoura e nabo Bacalhau cremoso (lascado com molho bechamel e batata cozida aos cubos) e macedónia de legumes cozida Fruta da época	Juliana de legumes (repolho, cenoura e alho francês) Bifinhos de porco no tacho com molho de cogumelos, esparguete cozido e feijão-verde salteado Fruta da época	Sopa de couve-flor e abóbora Massada de peixe com feijão-verde cozido Fruta da época	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
<b>4ª Feira</b>	Sopa de feijão-branco com penca Salada de batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde com abrótea lascada e ovo cozido e salada de tomate Fruta da época	Sopa de couve-lombarda com grão Frango (perninhas) assado com oregãos, massa fusilli salteada e salada de milho e tomate Fruta da época	Camponesa (puré de cenoura com macedónia de legumes) Tranches de pescada no forno com molho de cenoura, arroz com feijão vermelho e brócolos cozidos Fruta da época	Puré de alho-francês e couve-lombarda Bifinhos de frango grelhados com arroz de cenoura e salada de tomate Fruta da época	Creme de couve-coração com abóbora Tranches de pescada panados no forno com arroz de ervilhas e gomos de tomate (cru) Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	Creme de cenoura e espinafres Bifinhos de frango grelhados com limão, esparguete salteado e brócolos cozidos Fruta da época	Creme de abóbora com ervilhas Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa e salada de beterraba Fruta da época	Creme de ervilhas Cotovelinhos estufados com cubos de peito de frango e cenoura e salada de alface Gelatina	Sopa de feijão vermelho com espinafres Lombinhos de salmão no forno com batata sateada com salsa e brócolos cozidos Gelatina	Sopa de espinafres com grão Pernas de frango assadas no forno com esparguete salteado e cenoura raspada Gelatina
<b>6ª Feira</b>	Sopa de feijão-verde Tranches de pescada no forno com molho de ervilhas, arroz branco e cenoura raspada Gelatina	Feriado	Sopa de couve portuguesa e alho-francês Salada de batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde com salmão lascado e ovo e salada de tomate Fruta da época	Creme de abóbora e nabo Massa à Lavrador (carnes de vaca e porco com feijão vermelho, couve coração e cenoura) 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

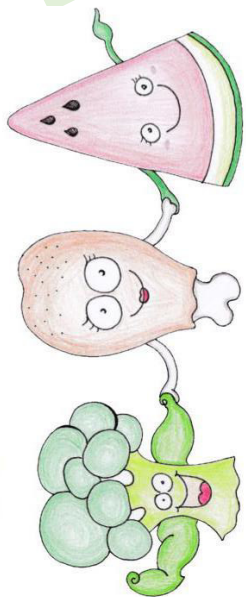
**Nota:** A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.



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

**Porto.**

# Ementa Vegetariana Abril 2020



Vamos fazer deste mês, um mês de cuidados, um mês para cuidarmos de nós, dos que nos são próximos, assim como também de toda a comunidade. Bastam simples gestos.

Apesar de vivermos dias atípicos, a preocupação com uma alimentação equilibrada deve prevalecer. É ainda mais importante fornecermos ao nosso corpo o “combustível” certo para que ele se mantenha saudável.

Proteja-se, a si e aos outros.

	Semana 30 de março a 3 de abril	Semana 06 a 10 de abril	Semana 13 a 17 de abril	Semana 20 a 24 de abril	Semana 27 a 30 de abril
<b>2ª Feira</b>	Puré de legumes (couve-lombarda e abóbora) Empadão (de arroz) de lentilhas e legumes com juliana de alface Fruta da época	Sopa de couve-flor Estufado de soja e cogumelos com arroz branco e juliana de alface Fruta da época	Creme de brócolos Alho francês à Brás (s/ovo) com salada de tomate Fruta da época	Creme de cenoura com couve-coração Hambúrguer vegetariano no forno com molho de cogumelos, arroz branco e cenoura raspada Fruta da época	Sopa de feijão-verde e cenoura Almôndegas vegetarianas com espirais cozidas e salada de alface Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	Sopa brócolos e cenoura Rancho vegetariano (soja com grão, macarronete, cenoura e couve-coração) Fruta da época	Creme de cenoura e nabo Jardineira de seitan com macedónia de legumes Fruta da época	Juliana de legumes (repolho, cenoura e alho francês) Estufado de legumes e cogumelos com esparguete e feijão-verde salteado Fruta da época	Sopa de couve-flor e abóbora Massada de feijão vermelho e soja com feijão-verde cozido Fruta da época	Sopa de couve portuguesa e alho-francês Jardineira de tofu (com ervilhas e cenoura) e brócolos cozidos Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	Sopa de feijão-branco com penca Salada de batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde com tofu e salada de tomate Fruta da época	Sopa de couve-lombarda com grão Massa fusilli com cogumelos, cenoura, tofu e salada de milho e tomate Fruta da época	Camponesa (puré de cenoura com macedónia de legumes) Arroz de feijão vermelho com soja e brócolos cozidos Fruta da época	Puré de alho-francês e couve-lombarda Seitan de tomatada com arroz de cenoura e salada de tomate Fruta da época	Creme de couve-coração com abóbora Seitan panado no forno com arroz de ervilhas e gomos de tomate (cru) Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	Creme de cenoura e espinafres Massa esparguete salteada com soja, cogumelos e brócolos cozidos Fruta da época	Creme de abóbora com ervilhas Almôndegas vegetarianas estufadas com arroz de salsa e salada de beterraba Fruta da época	Creme de ervilhas Cotovelinhos estufados com cenoura e tofu e salada de alface Gelatina	Sopa de feijão vermelho com espinafres Soja à Gomes de Sá (batata aos cubos, soja e salsa) com brócolos cozidos Gelatina	Sopa de espinafres com grão Esparguete Vegetariano (estufado com soja e legumes) Gelatina
<b>6ª Feira</b>	Sopa de feijão-verde Seitan de tomatada com arroz branco e cenoura raspada Gelatina	Feriado	Sopa de couve portuguesa e alho-francês Jardineira de seitan (cubos de batata, seitan, ervilhas e cenoura) e gomos de tomate (cru) Fruta da época	Creme de abóbora e nabo Lentilhas estufadas com vegetais (brócolos, cenoura e couve-coração) e macarronete Fruta da época	Puré de cenoura com couve-lombarda Salada de grão com ovo cozido, cubos de batata e couve-coração cozida Fruta da época

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



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

**Porto.**