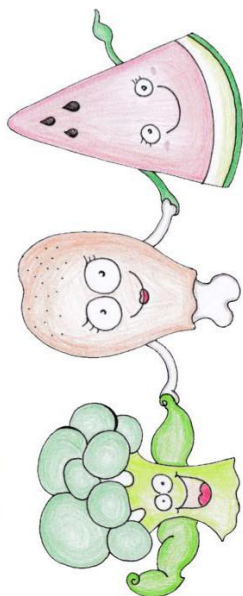


# Ementa fevereiro de 2016

Os citrinos como a laranja, o limão e a tangerina são excelentes aliados da alimentação, em particular no inverno. Para além da sua riqueza em vitamina C e outros nutrientes, os citrinos são ricos em antioxidantes que ajudam a reforçar as defesas, sendo importantes na prevenção de constipações.



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

	Semana 01 a 05 de fevereiro	Semana 08 a 12 de fevereiro	Semana 15 a 19 de fevereiro	Semana 22 a 26 de Fevereiro	Semana 29 de Fevereiro
<b>2ª Feira</b>	Puré de couve coração e cenoura Hamburguer de aves no forno com molho de cogumelos e esparguete salteado e cenoura raspada Fruta da época	Creme de legumes (couve coração e cenoura) Massa colorida de atum com ovo cozido, ervilhas, cenoura e salada de milho Fruta da época	Sopa de legumes com alho francês Ovos mexidos com ervilhas e cogumelos, arroz de cenoura e cenoura raspada Fruta da época	Creme de cenoura e coração Arroz de atum com salada de milho e cenoura raspada Fruta da época	Juliana de legumes (repolho e cenoura) Esparguete à bolonhesa com salada de tomate Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	Sopa de couve flor e cenoura Lombinhos de pescada no forno com molho de tomate, arroz branco e brócolos cozidos Fruta da época		Creme de cenoura e coração Salada russa (batata, ervilhas, cenoura e milho) com lascas de salmão e salada de alface Fruta da época	Sopa de couve portuguesa e grão Bifinhos de frango estufados com cenourinha, esparguete cozido e feijão verde cozido Fruta da época	
<b>4ª Feira</b>	Creme de penca e grão Cubinhos de frango estufados com cenoura, massa cotovelinhos e alface em juliana Fruta da época	Puré de alho francês e abóbora Omolette de cogumelos e cenoura com arroz de tomate e feijão verde cozido Fruta da época	Juliana (repolho e cenoura) Perna de frango no forno com oregãos, fusili salteado e brócolos cozidos Fruta da época	Creme de espinafres Salada de bacalhau com grão, ovo cozido, batata aos cubos e couve coração cozida Fruta da época	
<b>5ª Feira</b>	Creme de brócolos Bacalhau à Gomes de Sá com gomos de tomate Fruta da época	Creme de feijão branco e lombardo Rancho à portuguesa (carne de frango e vaca com grão, macarronete com couve coração e cenoura) Fruta da época	Puré de abóbora e lombardo Arroz de carne à Portuguesa (carne de peito de frango e porco com feijão branco, cenoura e couve coração salteada) Fruta da época	Sopa de alho francês e abóbora Macarronada de carne à Vilaverdense (porco e vaca com cenoura e feijão verde) Gelatina	
<b>6ª Feira</b>	Sopa colorida (creme de cenoura com macedónia) Feijoada à Carnaval (feijão preto, carne de porco e vaca) arroz branco e couve mineira Gelatina	Juliana de legumes Tranches de pescada panadas no forno com cebolada, arroz de ervilhas e salada de alface Fruta da época	Creme de feijão vermelho com couve coração Medalhões de pescada no forno com molho de salsa, puré de batata e cenoura raspada Fruta da época	Puré de couve flor e cenoura Filetes de pescada dourados no forno com arroz de tomate e salada de alface Fruta da época	

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