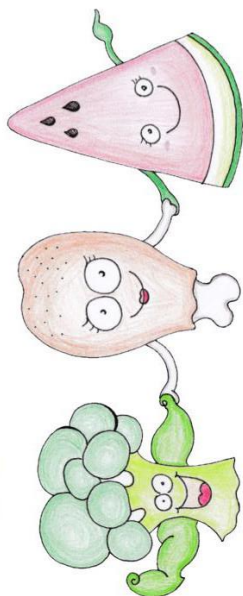


# Ementa janeiro de 2016



No tempo mais frio, a sopa é uma excelente forma de hidratação por isso inicia sempre as tuas refeições principais com sopa. Este alimento protetor apresenta um elevado valor nutricional e é essencial para uma alimentação equilibrada e uma vida saudável.

	Semana 04 a 08 de janeiro	Semana 11 a 15 de janeiro	Semana 18 a 22 de janeiro	Semana 25 a 29 de janeiro	
<b>2ª Feira</b>	Creme de legumes (couve coração e cenoura) Almondugas (aves) estufadas com molho de tomate, massa esparguete e cenoura raspada Fruta da época	Sopa de legumes com alho francês Massa de atum com ovo cozido e juliana de alface Fruta da época	Creme de cenoura e coração Macarrão gratinado com carne de vaca picada, queijo ralado e salada de milho e cenoura Fruta da época	Juliana de legumes (repolho e cenoura) Empadão de arroz de atum com couve roxa Fruta da época	
<b>3ª Feira</b>	Sopa de espinafres com feijão vermelho Tranches de pescada panadas no forno com limão, arroz de ervilhas e feijão verde cozido Fruta da época	Creme de cenoura, coração e grão Bifinhos de frango no tacho com ervilhas e cenoura, puré de batata e brócolos cozidos Fruta da época	Sopa de couve portuguesa e feijão branco Lombo de pescada no forno com molho de tomate e cebolada, arroz branco e alface Fruta da época	Creme de brócolos Omelete de cenoura e cogumelos, massa lacinhas e salada de tomate Fruta da época	
<b>4ª Feira</b>	Puré de alho francês e abóbora Pernas de frango no forno com oregãos, massa fusili e couve flor cozida Fruta da época	Juliana de legumes (repolho e cenoura) Medalhões de pescada no forno com molho de tomate, arroz branco e cenoura raspada Fruta da época	Creme de espinafres Pwerninhas de frango estufadas com cogumelos, puré de batata e feijão verde cozido Fruta da época	Creme de alho francês Filetes de pescada no forno com molho de cenoura e salsa, arroz de feijão e hortaliça Fruta da época	
<b>5ª Feira</b>	Creme de cenoura e lombardo Salada russa (ervilhas, cenoura e feijão verde) com lascas de salmão e ovo cozido Gelatina	Puré de abóbora e lombardo Macarronada de carnes (vaca e porco) com feijão vermelho, couve coração e cenoura Fruta da época	Sopa de alho francês e abóbora Macarronada de bacalhau (cotovelinhos estufados com lascas de bacalhau, cenoura, salsa) e gomos de tomate Gelatina	Sopa de repolho e grão Feveras de porco grelhadas com limão, esparguete salteado e rodelas de cenoura cozidas Fruta da época	
<b>6ª Feira</b>	Juliana de legumes Arroz de carnes (porco e vaca) com feijão branco, couve coração e cenoura Fruta da época	Creme de brócolos Lombinhos de salmão no forno com salsa, arroz branco e gomos de tomate Fruta da época	Puré de couve flor e cenoura Tirinhas de peito de peru no tacho com arroz de feijão vermelho e couve estufada Fruta da época	Creme de couve flor com feijão verde Salada de batata com lascas de abrótea, ervilhas, cenoura e juliana de alface Fruta da época	

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

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

**Porto.**