

Ementa março de 2016

No dia 22 de março comemora-se o Dia Mundial da Água. A água é um alimento de excelência para manter a hidratação, evitar dores de cabeça e sensação de cansaço, contribuindo para o rendimento escolar. Deste modo, deve ser a bebida de eleição às refeições e ser ingerida ao longo de todo o dia.

| | Semana 01 a 04 de março | Semana 07 a 11 de março | Semana 14 a 18 de março | Semana 21 a 25 de março | Semana 28 a 31 de março |
|-----------------|---|--|--|--|--|
| 2ª Feira | | Puré de couve coração e cenoura Massa colorida de atum com ovo cozido, ervilhas, cenoura e milho e alface Fruta da época | Creme de legumes (couve coração e cenoura) Almondegas (aves) estufadas com cogumelos, esparguete cozido e cenoura raspada Fruta da época | Sopa de legumes com alho francês Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho e cenoura Fruta da época | Creme de cenoura e coração Arroz de aves (peru e frango) tostado no forno com salada de alface Fruta da época |
| 3ª Feira | Creme de brócolos Tranches de salmão no forno com arroz de ervilhas e cenoura raspada Fruta da época | Sopa de couve flor e cenoura Bifinhos de porco no tacho com arroz de feijão vermelho e rodelas de cenoura cozidas Fruta da época | Sopa de espinafres Tranches de pescada panadas no forno com limão, arroz de ervilhas e feijão verde cozido Fruta da época | Creme de cenoura e coração Frango estufado à primavera (ervilhas e cenoura) com batata salteada Fruta da época | Sopa de alho francês e abóbora Salada de bacalhau com grão, ovo cozido, batata aos cubos e couve coração cozida Fruta da época |
| 4ª Feira | Creme de alho francês Feijoada (feijão branco com carnes de porco e frango, repolho e cenoura) e arroz Fruta da época | Creme de penca e feijão branco Bacalhau à Gomes de Sá com gomos de tomate Fruta da época | Puré de alho francês e feijão branco Perna de frango no forno com oregãos, puré de batata e alface em juliana Fruta da época | Sopa de couve galega com grão Filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura e alface Fruta da época | Creme de espinafres Bifinhos de frango grelhados com limão, esparguete cozido e feijão verde salteado Fruta da época |
| 5ª Feira | Sopa de repolho e abóbora Salada russa com lascas de abrótea, ovo cozido e juliana de alface Fruta da época | Sopa de feijão verde Massa de aves (cotovelinhos estufados com frango e peru+E5, cenoura e ervilhas) Fruta da época | Creme de cenoura e lombardo Atum com feijão frade, arroz, couve coração e cenoura cozida Fruta da época | Puré de abóbora e lombardo Rancho à Portuguesa (carne de vaca e porco com grão, macarronete, couve coração e cenoura) Fruta da época | Sopa de couve portuguesa e grão Abrótea no forno com cebolada, arroz de salsa e rodelas de cenoura cozida Gelatina |
| 6ª Feira | Sopa de espinafres com grão Ovos mexidos com atum, massa fusilli e brócolos cozidos Fruta da época | Sopa de macedónia de legumes Medalhões de pescada no forno com molho de tomate, arroz branco e brócolos cozidos Gelatina | Juliana de legumes Omelete de cenoura com massa lacinhos e feijão verde cozido Fruta da época | | |

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.



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

Porto.