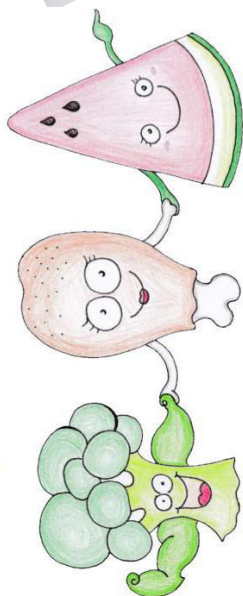


Ementa Março 2020



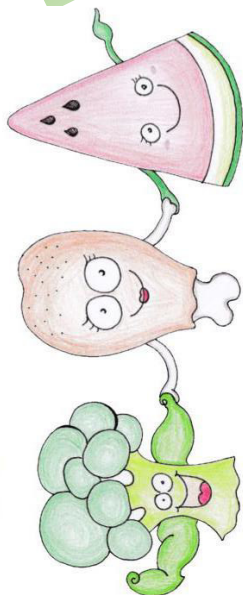
<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Março, o mês da primavera, a hora muda e os dias voltam a ser maiores. As temperaturas começam a aumentar e as crianças parecem ficar com uma energia inesgotável, por isso não se esqueça de aumentar o consumo de água e reforçar os lanches, utilizando sempre os alimentos próprios da época.

Este mês aproveite o fim da época da laranja e da tangerina e experimente incluir nas refeições das crianças a acelga, as ervilhas e os espinafres.

	Semana 02 a 06 de março	Semana 09 a 13 de março	Semana 16 a 20 de março	Semana 23 a 27 de março	Semana 30 de março a 3 de abril
2ª Feira	<p>Crepe de cenoura com couve coração</p> <p>Massa colorida com atum (lascado) e salada mista (alface e cenoura)</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de legumes (repolho e cenoura)</p> <p>Esparguete à Bolonhesa (carne de novilho picada) com gomos de tomate</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Purê de legumes (couve lombarda e abóbora)</p> <p>Empadão (de arroz) de cavala com juliana de alface</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de couve flor</p> <p>Ovos mexidos com cenoura e salsa, arroz branco e juliana de alface</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Crepe de brócolos</p> <p>Bacalhau à Brás com salada de tomate</p> <p>Fruta da época</p>
3ª Feira	<p>Sopa de espinafres</p> <p>Fêveras de porco grelhadas com arroz de ervilhas e rodelas de cenoura salteada</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de couve flor e abóbora</p> <p>Lombinhos salmão no forno com arroz de ervilhas e cenoura raspada</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa brócolos e cenoura</p> <p>Rancho à Portuguesa (carne de vaca e porco com grão, macarronete, cenoura e couve coração)</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Crepe de cenoura e nabo</p> <p>Macarronete estufado com carnes de frango e vaca, feijão catarino, repolho e cenoura (incorporados)</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Juliana de legumes (repolho cenoura e alho francês)</p> <p>Bifinhos de porco no tacho com molho de cogumelos, esparguete cozido e feijão verde salteado</p> <p>Fruta da época</p>
4ª Feira	<p>Juliana de legumes com alho francês</p> <p>Bacalhau à João do Grão (bacalhau lascado, ovo cozido, grão de bico, batata aos cubos e couve coração cozida)</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Crepe de alho francês com couve lombarda (em pedaços)</p> <p>Bifes de porco estufados com cenoura e batata cozida e juliana de alface</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de feijão branco com penca</p> <p>Salada de batata, ervilhas, cenoura e feijão verde com abrótea lascada e ovo cozido e salada de tomate</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Crepe de abóbora com ervilhas</p> <p>Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa e salada de beterraba</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p>Crepe de repolho com feijão branco</p> <p>Cubos de frango estufados com molho de cenoura, massa cotovelo cozida e salada de tomate</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Crepe de ervilhas</p> <p>Filetes de pescada dourados (no forno) com arroz de feijão vermelho e couve repolho cozida</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Crepe de cenoura e espinafres</p> <p>Bifinhos de frango grelhados com limão, esparguete salteado e brócolos cozidos</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de couve lombarda com grão</p> <p>Frango (perninhas) assado com oregãos, massa fusilli salteada e salada de milho e tomate</p> <p>Fruta da época</p>	
6ª Feira	<p>Juliana legumes (repolho e cenoura)</p> <p>Tranches de pescada panados no forno com arroz de tomate e feijão verde cozido</p> <p>Gelatina</p>	<p>Sopa de feijão catarino com repolho</p> <p>Massada de peixe (com massa espiral, cenoura, ervilhas e milho) e juliana de alface</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de couve coração com feijão vermelho</p> <p>Tranches de pescada no forno com molho de ervilhas, arroz branco e cenoura raspada</p> <p>Gelatina</p>	<p>Sopa de couve lombarda e abóbora</p> <p>Bacalhau cremoso (lascado com molho bechamel, batata cozida aos cubos) e macedónia de legumes cozida</p> <p>Fruta da época</p>	

Ementa Vegetariana Março 2020



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

Março, o mês da primavera, a hora muda e os dias voltam a ser maiores. As temperaturas começam a aumentar e as crianças parecem ficar com uma energia inesgotável, por isso não se esqueça de aumentar o consumo de água e reforçar os lanches, utilizando sempre os alimentos próprios da época.

Este mês aproveite o fim da época da laranja e da tangerina e experimente incluir nas refeições das crianças a acelga, as ervilhas e os espinafres.

	Semana 02 a 06 de março	Semana 09 a 13 de março	Semana 16 a 20 de março	Semana 23 a 27 de março	Semana 30 de março a 3 de abril
2ª Feira	Creme de cenoura com couve coração Massa colorida com seitan, cogumelos, ervilhas e salada mista (alface e cenoura) Fruta da Época	Sopa de legumes (repolho e cenoura) Bolonhesa de soja com gomos de tomate Fruta da época	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
3ª Feira	Sopa de espinafres Lentilhas estufadas com vegetais (brócolos, cenoura e couve coração) e arroz Fruta da Época	Sopa de couve flor e abóbora Seitan com legumes e arroz de ervilhas e cenoura raspada Fruta da época	Sopa brócolos e cenoura Rancho vegetariano (soja com grão macarronete, cenoura e couve coração) Fruta da época	Creme de cenoura e nabo Macarronete estufado com soja feijão catarino, repolho e cenoura (incorporados) 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
4ª Feira	Juliana de legumes com alho francês Grão de bico estufado com soja, batata cozida aos cubos e couve coração cozida Fruta da Época	Creme de alho francês com couve lombarda (em pedaços) Estufado de lentilhas e legumes com batata cozida e juliana de alface Fruta da época	Sopa de feijão branco com penca Salada de batata, ervilhas, cenoura e feijão verde com tofu e salada de tomate Fruta da época	Creme de abóbora com ervilhas Almôndegas vegetarianas estufadas com arroz de salsa e salada de beterraba Fruta da época	
5ª Feira	Creme de repolho com feijão branco Massa cotovelos cozida com tofu, cenoura cozida e salada de tomate Fruta da época	Creme de ervilhas Tofu de cebolada com arroz de feijão vermelho e couve repolho cozida Fruta da época	Creme de cenoura e espinafres Massa esparguete salteada com soja, cogumelos e brócolos cozidos Fruta da época	Sopa de couve lombarda com grão Massa fusilli com cogumelos, cenoura, tofu e salada de milho e tomate Fruta da época	
6ª Feira	Sopa de couve lombarda com abóbora Arroz de feijão vermelho com soja e feijão verde cozido Gelatina	Sopa de feijão catarino com repolho Massa espirais com soja, feijão, e repolho Fruta da época	Sopa de feijão verde Seitan de tomatada com arroz branco e cenoura raspada Gelatina	Sopa de alho francês e agrião Jardineira de seitan com macedónia de legumes Fruta da época	