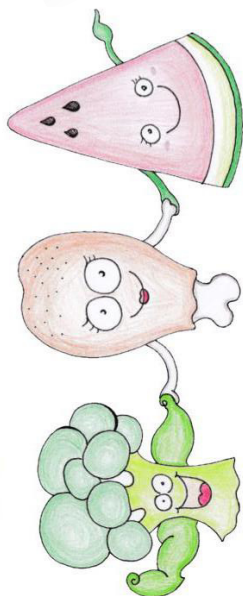


Ementa Maio 2020



Com a chegada do mês de Maio, começam também a chegar novas frutas características da época como a alperce ou a cereja. Aproveite para trazer essa novidade para a sua mesa, variando e dando a conhecer novos sabores e texturas às crianças.

Que seja um mês de aprendizagens e recomeços, com o sentido de responsabilidade cívica bem presente.

Proteja-se, a si e aos outros.

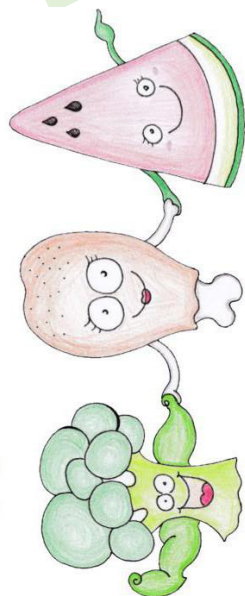
	Semana 04 a 08 de maio	Semana 11 a 15 de maio	Semana 18 a 22 de maio	Semana 25 a 29 de maio
2ª Feira	Puré de legumes (lombardo e abóbora)	Sopa de couve-flor	Crema de cenoura com couve-coração	Crema de brócolos
	Perninhas de frango à Primavera (no forno com molho de ervilhas e cenoura incorporados) e esparguete cozido	Massa de atum (lascado) com cenoura, ervilhas e gomos de tomate (cru)	Hamburguer de aves no forno com molho de cogumelos, arroz branco e cenoura raspada	Bacalhau à Brás com gomos de tomate (cru)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa brócolos e cenoura	Crema de cenoura e nabo	Sopa de couve-flor e abóbora	Juliana de legumes (repolho, cenoura e alho-francês)
	Empadão de arroz de cavala, com ovo cozido e cenoura raspada	Bifinhos de porco no tacho com molho de tomate, batata aos cubos (cozida) e brócolos cozidos	Massada de salmão (lascado) com feijão-verde cozido	Fêveras de porco no tacho com molho de cogumelos, esparguete e feijão-verde cozido
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de feijão-branco com penca	Sopa de couve lombarda com grão	Sopa de alho-francês e lombarda	Camponesa (puré de cenoura com macedónia de legumes)
	Cubinhos de vaca estufados com cogumelos, puré de batata e brócolos cozidos	Tranches de pescada panados no forno com arroz de ervilhas e macedónia de legumes	Bifinhos de frango grelhados com arroz de cenoura e salada de tomate	Tranches de pescada no forno com molho de cenoura, arroz com feijão vermelho e brócolos cozidos
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Crema de cenoura e espinafres	Crema de abóbora com ervilhas	Sopa de feijão vermelho com espinafres	Crema de ervilhas
	Lombinhos de salmão no forno com salsa, arroz de feijão e couve-coração cozida	Pernas de frango assadas no forno com esparguete salteado e cenoura raspada	Filetes de pescada dourados no forno com batata salteada com salsa e brócolos cozidos	Cotovelinhos estufados com cubos de peito de frango e macedónia de legumes (incorporada)
	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Gelatina
6ª Feira	Sopa de feijão-verde	Sopa de cenoura com couve lombarda	Crema de abóbora e nabo	Sopa de couve-portuguesa e alho-francês
	Massa espiral salteada com carne de porco e gomos de tomate (cru)	Salada de grão com bacalhau desfiado, ovo cozido, cubos de batata e couve-coração cozida	Rancho à Portuguesa (carnes de vaca e porco, com grão, macarrão, cenoura e couve incorporados)	Salada Russa de atum (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde com atum lascado e ovo) e cenoura raspada
	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Porto.

Ementa Vegetariana Maio 2020



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

Com a chegada do mês de Maio, começam também a chegar novas frutas características da época como a alperce ou a cereja. Aproveite para trazer essa novidade para a sua mesa, variando e dando a conhecer novos sabores e texturas às crianças.

Que seja um mês de aprendizagens e recomeços, com o sentido de responsabilidade cívica bem presente.

Proteja-se, a si e aos outros.

	Semana 04 a 08 de maio	Semana 11 a 15 de maio	Semana 18 a 22 de maio	Semana 25 a 29 de maio
2ª Feira	Purê de legumes (lombardo e abóbora)	Sopa de couve-flor	Crema de cenoura com couve-coração	Crema de brócolos
	Esparguete de soja com cenoura e ervilhas	Almôndegas vegetarianas com espirais cozidas e gomos de tomate (cru)	Hamburguer vegetariano no forno com molho de cogumelos, arroz branco e cenoura raspada	Alho-francês à Brás (s/ovo) com gomos de tomate (cru)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa brócolos e cenoura	Crema de cenoura e nabo	Sopa de couve-flor e abóbora	Juliana de legumes (repolho, cenoura e alho-francês)
	Arroz Camponês (com couve, feijão, cogumelos) e cenoura raspada	Jardineira de tofu (com ervilhas, cenoura) e brócolos cozidos	Massada de feijão vermelho e soja com feijão-verde cozido	Estufado de legumes e cogumelos com esparguete e feijão-verde cozido
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de feijão-branco com penca	Sopa de couve lombarda com grão	Sopa de alho-francês e lombarda	Camponesa (purê de cenoura com macedónia de legumes)
	Empadão de tofu e cogumelos com brócolos cozidos	Seitan panado no forno com arroz de ervilhas e macedónia de legumes	Seitan de tomatada com arroz de cenoura e salada de tomate	Arroz de feijão vermelho com soja e brócolos cozidos
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Crema de cenoura e espinafres	Crema de abóbora com ervilhas	Sopa de feijão vermelho com espinafres	Crema de ervilhas
	Lentilhas estufadas com couve-coração e cenoura, e arroz branco	Esparguete Vegetariano (estufado com soja e legumes)	Soja à Gomes de Sá (batata aos cubos, soja e salsa) com brócolos cozidos	Cotovelinhos estufados com cenoura e tofu e macedónia de legumes (incorporada)
	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Gelatina
6ª Feira	Sopa de feijão-verde	Sopa de cenoura com couve lombarda	Crema de abóbora e nabo	Sopa de couve-portuguesa e alho-francês
	Massa espiral salteada com seitan e gomos de tomate (cru)	Salada de grão com seitan, cubos de batata e couve-coração cozida	Rancho vegetariano (soja com grão, macarrão, cenoura e couve incorporados)	Jardineira de seitan (cubos de batata, seitan, ervilhas e cenoura) e cenoura raspada
	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.