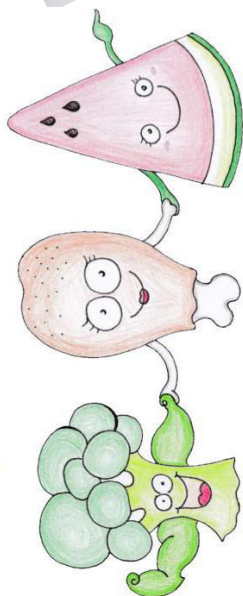


Ementa Junho 2020



Junho! Chega o Verão! Com ele chegam novas frutas e hortícolas. Uma panóplia de cores e sabores para aproveitar: a ameixa, a amora, o figo, as framboesas, o melão, o pêssego ou as uvas. Nas sopas ou nos pratos pode incluir os hortícolas como a beringela, o pimento, o rabanete, a beterraba ou o feijão-verde.

Vamos dar cor, sabor e alegria a estes dias.

	Semana 01 a 05 de junho	Semana 08 a 12 de junho	Semana 15 a 19 de junho	Semana 22 a 26 de junho	Semana 29 de junho a 3 de julho
2ª Feira	Creme de legumes Arroz de atum com salada de alface Fruta da época	Sopa de couve-flor Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, massa salteada e salada de alface Fruta da época	Creme de alho-francês Massa espiral com salmão (lascado), ovo cozido e feijão-verde cozido Fruta da época	Creme de brócolos Fêveras de porco no tacho com cubos de cenoura, arroz e salada de tomate Fruta da época	Juliana de legumes (couve branca e cenoura) Panadinhos de pescada no forno com arroz de tomate e juliana de alface Fruta da época
3ª Feira	Juliana de legumes (couve branca e cenoura) Cubos de porco no tacho com massa e gomos de tomate (cru) Fruta da época	Creme de cenoura e alho-francês Tranches de pescada panados no forno com arroz de feijão e macedónia de legumes Fruta da época	Sopa de couve-flor e abóbora Cubos de porco no tacho com oregãos, batata salteada e cenoura raspada Fruta da época	Sopa de espinafres com grão Tranches de salmão no forno com salada russa e feijão-verde cozido Fruta da época	Creme de cenoura com alho-francês Pernas de frango no forno com esparguete salteado e rodelas de cenoura salteadas Fruta da época
4ª Feira	Sopa de feijão branco com couve coração Filetes de pescada dourados no forno com arroz de tomate e legumes cozidos Fruta da época	Feriado	Juliana de legumes (couve coração e cenoura) Pescada de tomatada (tranches) com arroz de feijão branco e brócolos cozidos Fruta da época	Feriado	
5ª Feira	Creme de cenoura e espinafres Bifinhos de frango grelhados com esparguete cozido e cenoura raspada Fruta da época	Feriado	Sopa de alho-francês e couve lombarda Bifinhos de frango com cogumelos, esparguete cozido e gomos de tomate (cru) Gelatina	Sopa de ervilhas Bolonhesa de atum com cenoura raspada Fruta da época	
6ª Feira	Sopa de feijão-verde Salada de grão com bacalhau lascado, cubos de batata e couve cozida Fruta da época	Sopa de couve lombarda e grão-de-bico Macarronete salteado com cavala (lascada) e gomos de tomate (cru) Fruta da época	Creme de abóbora com feijão vermelho Bacalhau à Brás com salada de alface Fruta da época	Puré de legumes com alho-francês Arroz de frango à Lavrador (com feijão vermelho e cenoura) Fruta da época	

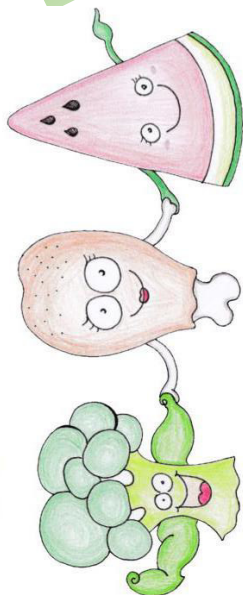
Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.



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

Porto.

Ementa Vegetariana Junho 2020



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

Junho! Chega o Verão! Com ele chegam novas frutas e hortícolas. Uma panóplia de cores e sabores para aproveitar: a ameixa, a amora, o figo, as framboesas, o melão, o pêsego ou as uvas. Nas sopas ou nos pratos pode incluir os hortícolas como a beringela, o pimento, o rabanete, a beterraba ou o feijão-verde.

Vamos dar cor, sabor e alegria a estes dias.

	Semana 08 a 12 de junho	Semana 15 a 19 de junho	Semana 22 a 26 de junho	Semana 29 de junho a 3 de julho
2ª Feira	Sopa de couve-flor Bolonesa de soja com salada de alface Fruta da época	Creme de alho-francês Massa espiral com soja, feijão vermelho e feijão-verde cozido Fruta da época	Creme de brócolos Estufado de legumes e cogumelos com arroz e salada de tomate Fruta da época	Juliana de legumes (couve branca e cenoura) Tofu panado no forno com arroz de tomate e alface Fruta da Época
3ª Feira	Creme de cenoura e alho-francês Arroz de feijão vermelho com tofu e macedónia de legumes Fruta da época	Sopa de couve-flor e abóbora Jardineira de tofu com cenoura raspada Fruta da época	Sopa de espinafres com grão Salada russa com seitan e feijão-verde cozido Fruta da época	Creme de cenoura com alho-francês Esparguete estufado com legumes, seitan e rodela de cenoura salteadas Fruta da Época
4ª Feira	Feriado	Juliana de legumes (couve coração e cenoura) Seitan de tomatada com arroz de feijão branco e brócolos cozidos Fruta da época	Feriado	
5ª Feira	Feriado	Sopa de alho-francês e couve lombarda Hambúrguer vegetariano no forno com esparguete e gomos de tomate (cru) Gelatina	Sopa de ervilhas Bolonesa de soja com cenoura raspada Fruta da época	
6ª Feira	Sopa de couve lombarda e grão-de-bico Macarronete salteado com cogumelos, grão e gomos de tomate (cru) Fruta da época	Creme de abóbora com feijão vermelho Brás de alho-francês, soja (sem ovo) e salada de alface Fruta da época	Puré de legumes com alho-francês Tofu com arroz de feijão vermelho e salada de pepino Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.