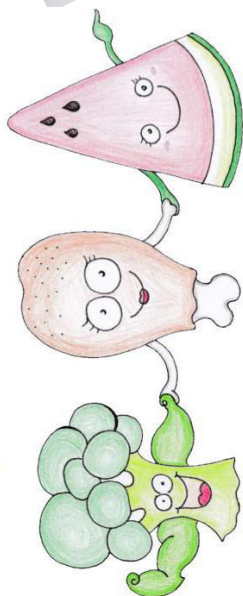


Ementa Julho 2020



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

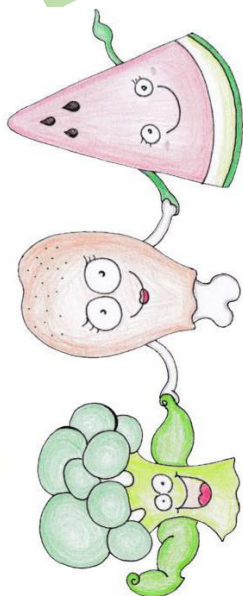
Em julho, os dias aquecem e por isso devemos estar especialmente atentos à quantidade de água que ingerimos. Podemos também consumir alimentos mais ricos em água, como é o caso do melão. Típico deste mês, com mais de 90% de água na sua constituição, o melão é rico em vitamina A e C e com um baixo nível calórico. É uma excelente opção para refrescar os dias mais quentes. Aproveite as características deste fruto e inclua-o na sua alimentação.

	Semana 29 de junho a 3 de julho	Semana 06 a 10 de julho	Semana 13 a 17 de julho	Semana 20 a 24 de julho	Semana 27 a 31 de julho
2ª Feira		Sopa de couve-flor Esparguete à bolonhesa com salada de tomate (cru) Fruta da época	Creme de alho-francês Empadão (de arroz) de atum com salada de alface Fruta da época	Creme de brócolos Bifinhos de porco no tacho com cogumelos, massa cozida e salada de tomate Fruta da época	Creme de legumes com abóbora Ovos mexidos com cogumelos e cenoura, massa farfalle e juliana de alface Fruta da época
3ª Feira		Creme de alho-francês e feijão-verde Tranches de pescada panados no forno com arroz de feijão e macedónia de legumes Fruta da época	Sopa de couve-flor e abóbora Bifes de peito de frango no tacho com molho de tomate, massa e brócolos cozidos Fruta da época	Sopa de espinafres com grão Tranches de salmão no forno com salada de batata e feijão-verde cozido Fruta da época	Sopa de hortaliça com feijão branco Perna de peru no forno com laranja, arroz de ervilhas couve-flor cozida Fruta da época
4ª Feira	Sopa de couve lombarda e feijão branco Filetes de pescada no forno com molho de cenoura, arroz e legumes salteados Fruta da época	Sopa de espinafres Perninhas de frango no forno com limão, massa salteada e feijão-verde cozido Fruta da época	Juliana de legumes (couve coração e cenoura) Pescada no forno com ervilhas e cenoura, arroz branco e tomate (em meias luas) Fruta da época	Purê de cenoura com couve lombarda Pernas de frango assado com oregãos, arroz de cenoura e salada de pepino Fruta da época	Sopa de couve lombarda Bacalhau à Gomes de Sá (com batata, salsa, ovo cozido raspado), com salada de pepino e milho Gelatina
5ª Feira	Creme de legumes Cubos de porco no tacho com massa cozida e salada de alface Fruta da época	Sopa de brócolos Salada russa de salmão (lascado com batata e ovo raspado) e juliana de alface Fruta da época	Sopa de alho-francês e couve lombarda Rancho à Portuguesa (carne de vaca e porco, grão, macarronete, cenoura e couve) Fruta da época	Sopa de ervilhas Massada de pescada (lascada com salsa e tomate) com brócolos cozidos Fruta da época	Juliana de legumes Cubos de porco no tacho com oregãos, massa cozida e rodelas de cenoura (cozidas) Fruta da época
6ª Feira	Sopa de couve coração e abóbora Meia desfeita de bacalhau (com ovo cozido, cenoura e couve) Fruta da época	Sopa de couve lombarda e grão-de-bico Stroganoff de porco (tiras com molho de cogumelos), arroz branco e cenoura raspada Fruta da época	Creme de abóbora com feijão vermelho Bacalhau à Brás com salada de alface Gelatina	Purê de legumes com alho-francês Arroz à Lavrador (carne de vaca com feijão vermelho, cenoura e repolho) Fruta da época	Creme de cenoura com espinafres Salada de feijão frade com atum, arroz branco e gomos de tomate (cru) Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana Julho



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

Em julho, os dias aquecem e por isso devemos estar especialmente atentos à quantidade de água que ingerimos. Podemos também consumir alimentos mais ricos em água, como é o caso do melão. Típico deste mês, com mais de 90% de água na sua constituição, o melão é rico em vitamina A e C e com um baixo nível calórico. É uma excelente opção para refrescar os dias mais quentes. Aproveite as características deste fruto e inclua-o na sua alimentação.

	Semana 29 de junho a 3 de julho	Semana 06 a 10 de julho	Semana 13 a 17 de julho	Semana 20 a 24 de julho	Semana 27 a 31 de julho
2ª Feira		Sopa de couve-flor Bolonesa de soja com salada de tomate (cru) Fruta da época	Creme de alho-francês Arroz de soja e legumes com salada de alface Fruta da época	Creme de brócolos Estufado de legumes e cogumelos com massa cozida e salada de tomate Fruta da época	Creme de legumes com abóbora Seitan com cogumelos, massa farfalle salteada e juliana de alface Fruta da Época
3ª Feira		Creme de alho-francês e feijão-verde Arroz de feijão vermelho com cogumelos e macedónia de legumes Fruta da época	Sopa de couve-flor e abóbora Seitan de tomatada com massa e brócolos cozidos Fruta da época	Sopa de espinafres com grão Salada de batata com seitan e feijão-verde cozido Fruta da época	Sopa de hortaliça com feijão branco Salteado de legumes com cogumelos, arroz de ervilhas e couve-flor cozida Fruta da Época
4ª Feira	Sopa de couve lombarda e feijão branco Almôndegas vegetarianas com arroz de tomate Fruta da época	Sopa de espinafres Massa salteada com seitan, ervilhas e feijão-verde cozido Fruta da época	Juliana de legumes (couve coração e cenoura) Hambúrguer de grão com arroz e tomate (em meias luas) Fruta da época	Purê de cenoura com couve lombarda Arroz de cenoura com tofu e salada de pepino Fruta da época	Sopa de couve lombarda Tofu à Gomes de Sá (batata e salsa) com salada de pepino e milho Gelatina
5ª Feira	Creme de legumes Massada de soja com legumes (ervilhas e cenoura) Fruta da época	Sopa de brócolos Salada russa com soja, ervilhas, cenoura e juliana de alface Fruta da época	Sopa de alho-francês e couve lombarda Rancho vegetariano (com tofu, grão, macarronete, cenoura e couve) Fruta da época	Sopa de ervilhas Massada de soja (salsa e tomate) com brócolos cozidos Fruta da época	Juliana de legumes Estufado de soja com oregãos, massa cozida e rodelas de cenoura cozidas Fruta da época
6ª Feira	Sopa de couve coração e abóbora Estufado de grão com cogumelos e legumes Fruta da época	Sopa de couve lombarda e grão-de-bico Stroganoff de tofu (com molho de cogumelos), arroz branco e cenoura raspada Fruta da época	Creme de abóbora com feijão vermelho Brás de alho francês e soja (sem ovo) e salada de alface Gelatina	Purê de legumes com alho-francês Arroz de feijão vermelho com tofu, cenoura e repolho Fruta da época	Creme de cenoura com espinafres Salada de feijão frade com soja, arroz branco e gomos de tomate (cru) Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.