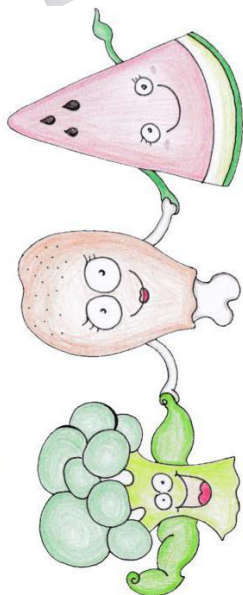


Ementa Agosto 2020



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

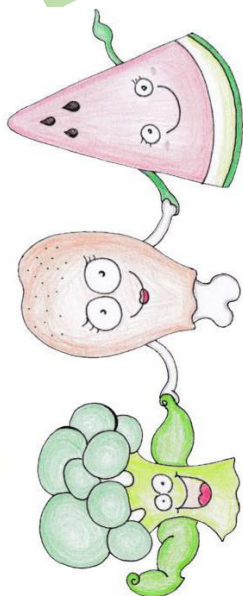
Agosto, mês das férias! O Verão convida a atividades ao ar livre e idas à praia e é importante não descuidar a hidratação. A água, que está no centro da Roda dos Alimentos, é essencial para manter o equilíbrio hídrico. Poderá ingeri-la na sua forma natural ou então recorrer a alternativas como chás ou infusões geladas (preferencialmente sem açúcar adicionado). Inclua também na sua alimentação diária as sopas (há variadas receitas de sopas frias, por exemplo), leite, sumos naturais ou frutos e hortícolas ricos em água.

	Semana 03 a 07 de agosto	Semana 10 a 14 de agosto	Semana 17 a 21 de agosto	Semana 24 a 28 de agosto	Semana 31 de agosto
2ª Feira	Creme de cenoura Almôndegas de aves no forno com massa colorida e legumes salteados Fruta da época	Sopa de brócolos Pataniscas de bacalhau com arroz de ervilhas e couve coração (incorporados) Fruta da época	Creme de legumes com abóbora Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada Fruta da época	Juliana de legumes (couve branca e cenoura) Ovos mexidos com cogumelos e cenoura, massa cozida e salada de alface Fruta da época	Sopa de couve-flor Massa colorida com cavala, ervilhas, cenoura, milho e salada de tomate (cru) Fruta da época
3ª Feira	Juliana de legumes (couve coração e cenoura) Salada de batata com salmão lascado, ervilhas, cenoura, ovo cozido e gomos de tomate (cru) Fruta da época	Sopa de hortaliça com feijão branco Strogonoff de frango (tiras de peito de frango com molho de cogumelos) com massa e legumes salteados Fruta da época	Sopa de couve portuguesa e alho-francês Tranches de pescada panados no forno com arroz de feijão vermelho, juliana de alface e cenoura raspada Fruta da época	Creme de cenoura com alho-francês Medalhões de pescada no forno com cebolada, arroz de tomate e cenoura raspada Fruta da época	
4ª Feira	Creme de legumes com feijão branco Fêveras de porco no tacho com molho de tomate e orégãos, esparguete e brócolos cozidos Fruta da época	Puré de alho-francês e couve lombarda Salada de batata com cavala esfiada, ovo cozido, ervilhas e cenoura Fruta da época	Camponesa (creme de cenoura e macedónia de legumes) Perninhas de frango assadas com limão, esparguete cozido e legumes salteados Fruta da época	Sopa de couve portuguesa com feijão branco Bifinhos de frango no tacho com esparguete e feijão-verde cozido Fruta da época	
5ª Feira	Sopa de espinafres Tanches de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de pepino Fruta da época	Juliana de legumes Cubos de porco estufados com molho de tomate, esparguete cozido e juliana de alface e cenoura Gelatina	Sopa de ervilhas Bacalhau à Brás com salada de tomate Fruta da época	Creme de legumes Salada Russa (batata, ervilhas e cenoura) com bacalhau lascado, ovo cozido e gomos de tomate (cru) Gelatina	
6ª Feira	Sopa de couve-flor Rancho à Portuguesa (carne de vaca com grão, cenoura e couve branca incorporados) Fruta da época	Creme de cenoura com espinafres Lombrinhos de salmão no forno com crosta de pão ralado e salsa, arroz de ervilhas e salada de tomate (cru) Fruta da época	Sopa de couve-flor com feijão-verde (inteiro) Arroz de carnes à Provinciana (carne de porco e vaca, feijão vermelho, couve branca e cenoura) Fruta da época	Sopa de couve coração e abóbora Grão-de-bico estufado com macarronete, carne de novilho e porco, cenoura e couve branca Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana Agosto 2020



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

Agosto, mês das férias! O Verão convida a atividades ao ar livre e idas à praia e é importante não descuidar a hidratação. A água, que está no centro da Roda dos Alimentos, é essencial para manter o equilíbrio hídrico. Poderá ingeri-la na sua forma natural ou então recorrer a alternativas como chás ou infusões geladas (preferencialmente sem açúcar adicionado). Inclua também na sua alimentação diária as sopas (há variadas receitas de sopas frias, por exemplo), leite, sumos naturais ou frutos e hortícolas ricos em água.

	Semana 03 a 07 de agosto	Semana 10 a 14 de agosto	Semana 17 a 21 de agosto	Semana 24 a 28 de agosto	Semana 31 de agosto
2ª Feira	Creme de cenoura Almôndegas vegetarianas com massa colorida e legumes salteados Fruta da época	Sopa de brócolos Pataniscas de legumes com arroz de feijão vermelho com hortaliça (incorporados) Fruta da época	Creme de legumes com abóbora Bolonesa de soja com salada de alface e cenoura raspada Fruta da época	Juliana de legumes (couve branca e cenoura) Estufado de seitan com feijão-verde, massa salteada e salada de alface Fruta da época	Sopa de couve-flor Massa colorida estufada com cogumelos, tofu, ervilhas, cenoura e salada de tomate (cru) Fruta da Época
3ª Feira	Juliana de legumes (couve coração e cenoura) Estufado de lentilhas com batata, cenoura e gomos de tomate (cru) Fruta da época	Sopa de hortaliça com feijão branco Strogonoff de tofu com massa salteada e legumes (incorporados) Fruta da época	Sopa de couve portuguesa e alho-francês Arroz à Lavrador (com feijão, couve, cenoura e tofu), juliana de alface e cenoura raspada Fruta da época	Creme de cenoura com alho-francês Feijão vermelho guisado com abóbora, couve e arroz branco Fruta da época	
4ª Feira	Creme de legumes com feijão branco Esparguete com cogumelos, seitan, cenoura e brócolos cozidos Fruta da época	Puré de alho-francês e couve lombarda Cogumelos à Gomes de Sá (com batata, soja e salsa), com salada de alface Fruta da época	Camponesa (creme de cenoura com macedónia de legumes) Esparguete de seitan (com ervilhas, tomate) e legumes salteados Fruta da época	Sopa de couve portuguesa com feijão branco Massa esparguete gratinado com tofu e feijão-verde cozido Fruta da época	
5ª Feira	Sopa de espinafres Estufado de legumes com tofu, arroz de ervilhas e salada de pepino Fruta da época	Juliana de legumes Seitan estufado com molho de tomate, esparguete cozido e juliana de alface e cenoura Gelatina	Sopa de ervilhas Legumes à Brás (ovo, batata, couve, alho-francês e cenoura) Fruta da época	Creme de legumes Salada Russa (batata aos cubos, ervilhas e cenoura) com soja, tomate e pimento Gelatina	
6ª Feira	Sopa de couve-flor Rancho vegetariano (legumes, grão e massa) Fruta da época	Creme de cenoura com espinafres Tofu panado no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate Fruta da época	Sopa de couve-flor com feijão-verde (inteiro) Arroz de feijão vermelho com tofu estufado, couve branca e cenoura salteada Fruta da época	Sopa de couve coração e abóbora Macarronada de grão, seitan, couve branca e cenoura Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.