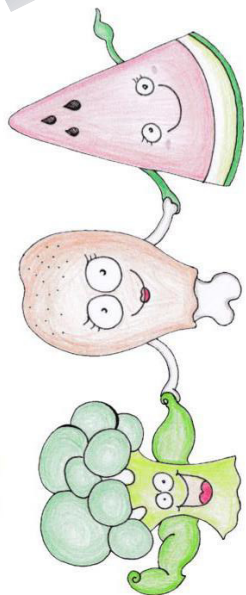


# Ementa

## Março 2023



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

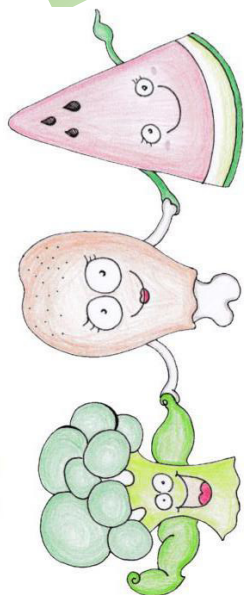
	Semana 1 a 3 de março de 2023	Semana 6 a 10 de março de 2023	Semana 13 a 17 de março de 2023	Semana 20 a 24 de março de 2023	Semana 27 a 31 de março de 2023
2ª Feira		Sopa de curgete e abóbora	Sopa de couve-lombarda	Creme de alho francês	Creme de ervilhas
		Panado de frango no forno com esparguete e salada de alface, cenoura e cebola	Bolonhesa de cavala com massa esparguete e salada de couve-roxa, tomate e pimento	Hambúrgueres mistos com molho de orégãos, esparguete e salada de couve-coração, couve-roxa e cenoura	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface, pepino e couve-branca
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Creme de couve-flor	Aveludado de brócolos	Sopa de feijão-catarino com curgete	Sopa de alho-francês e couve-flor
		Bacalhau à Gomes de Sá (batata, batata-doce e bacalhau) e legumes cozidos (brócolos, couve-coração e nabo)	Carne de porco estufada à fatia com jardineira de legumes (batata, cenoura e ervilha) com legumes cozidos (feijão-verde, curgete e espinafres)	Filetes de salmão panados no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cebola	Rancho (massa macarronete, porco, frango e grão) com legumes cozidos (couve-coração, abóbora e curgete)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de feijão-catarino com couve-branca	Sopa de macedónia de legumes (ervilha, nabo e cenoura)	Creme de cenoura	Sopa de couve-coração	Creme de alface
	Filete de salmão com molho de limão, acompanhados de batata e batata doce cozida (em cubos) e macedónia de legumes (cenoura, nabo e feijão-verde)	Arroz de carnes (arroz, vaca e porco) e legumes estufados (feijão-verde, couve-de-Bruxelas e pimento)	Medalhões de pescada gratinados no forno com molho cremoso de cenoura e arroz branco com salada de alface, beterraba e couve-branca	Massa de frango (frango, feijão-catarino, macarronete) e legumes estufados (couve-branca, curgete e pimento)	Lombos de pescada no forno, com arroz de couve-branca, com salada de tomate, beterraba e cebola
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de brócolos	Sopa de espinafres	Sopa de feijão-manteiga com couve-coração	Creme de lentilhas e abóbora	Sopa de brócolos e abóbora
	Feijoada à Portuguesa (porco, frango, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura, couve-coração) com arroz branco	Massa lacinhos com red-fish, milho, ervilha e cenoura (incorporados) com salada de curgete, tomate e rúcula	Frango corado com esparguete com legumes salteados (couve-de-bruxelas, cenoura baby e milho)	Salada de atum com feijão-frade (batata, batata-doce, feijão-frade e atum) com salada de beterraba, rúcula e pepino.	Coxas de frango assadas com massa de lacinhos e salada de couve-roxa, rúcula e pimento
	Fruta da época	Fruta da época/ gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de feijão-verde	Creme de lentilhas com couve-coração	Sopa de feijão-verde e nabo	Sopa de espinafres	Sopa de couve-branca
	Tranches de pescada panada no forno (com pão ralado) com massa cotovelinhos e salada de alface, beterraba e rúcula	Ovo mexido com cogumelos, arroz branco e salada de beterraba, couve-roxa e pepino	Arroz de tamboril com salada de rúcula, beterraba e pepino	Omelete no forno com tomate e espinafres com arroz branco e legumes cozidos (couve-flor, feijão-verde e nabo)	Caldeirada de batata com lombos de perca e macedónia de legumes (feijão-verde, cenoura e nabo)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/gelatina	Fruta da época

**Nota:** A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Porto.**

# Ementa Vegetariana

## Março 2023



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

	Semana 1 a 3 de março de 2023	Semana 6 a 10 de março de 2023	Semana 13 a 17 de março de 2023	Semana 20 a 24 de março de 2023	Semana 27 a 31 de março de 2023
2ª Feira		Sopa de curgete e abóbora	Sopa de couve-lombarda	Creme de alho-francês	Creme de ervilhas
		Bife de seitan com esparguete e salada de alface, cenoura e cebola	Bolonhesa de soja com massa esparguete e salada de couve-roxa, tomate e pimento	Hamburguer vegetariano com molho de oregãos, esparguete e salada de couve-coração, couve-roxa e cenoura	Pataniscas de legumes no forno com arroz de tomate e salada de alface, pepino e couve-branca
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Creme de couve-flor	Aveludado de brócolos	Sopa de feijão-catarino e curgete	Sopa de alho-francês e couve-flor
		Soja à Gomes de Sá (batata, batata-doce e soja) e legumes cozidos (brócolos, couve-coração e nabo)	Seitan estufado à fatia com jardineira de legumes (batata, cenoura e ervilha) com legumes cozidos (feijão-verde, curgete e espinafres)	Assado de tofu com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cebola	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão e seitan) com legumes cozidos (couve-coração, abóbora e curgete)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de feijão-catarino com couve-branca	Sopa de macedónia de legumes (ervilha, nabo e cenoura)	Creme de cenoura	Sopa de couve-coração	Creme de alface
	Filete de seitan com molho de limão, acompanhados de batata e batata-doce cozida (em cubos) e macedónia de legumes (cenoura, nabo e feijão-verde)	Lentilhas estufadas com arroz e legumes estufados (feijão-verde, couve-de-Bruxelas e pimento)	Bife de tofu com molho de cenoura, arroz branco com salada de alface, beterraba e couve-branca	Massa de feijão-catarino e cogumelos com legumes estufados (couve-branca, curgete e pimento)	Lombos de tofu no forno, com arroz de couve-branca, com salada de tomate, beterraba e cebola
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de brócolos	Sopa de espinafres	Sopa de feijão-manteiga com couve-coração	Creme de lentilhas e abóbora	Sopa de brócolos e abóbora
	Feijoada vegetariana (feijão-branco, couve-lombarda, cenoura, couve-coração) com forma de arroz branco	Massa lacinhos com grão, milho, ervilhas e cenoura (incorporados), e salada de curgete, tomate e rúcula	Grão estufado com abóbora e salsa, esparguete cozido e legumes salteados (couve-de-bruxelas, cenoura baby e milho)	Salada de seitan com feijão-frade (batata, batata-doce, feijão-frade e seitan) com salada de beterraba, rúcula e pepino	Lentilhas estufadas com alho-francês e curgete, massa lacinhos e salada de couve-roxa, rúcula e pimento
	Fruta da época	Fruta da época/ Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de feijão-verde	Creme de lentilhas com couve-coração	Sopa de feijão-verde e nabo	Sopa de espinafres	Sopa de couve-branca
	Tranches de tofu no forno com massa cotovelinhos e salada de alface, beterraba e rúcula	Tofu mexido com açafrão e cogumelos, arroz branco e salada de beterraba, couve-roxa e pepino	Arroz de feijão-preto, milho e brócolos com salada de rúcula, beterraba e pepino	Arroz de soja com espinafres e cenoura (incorporados) e legumes cozidos (couve-flor, feijão-verde e nabo)	Empadão de soja com brócolos com macedónia de legumes (feijão-verde, cenoura e nabo)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/gelatina	Fruta da época

**Nota:** A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Porto.**