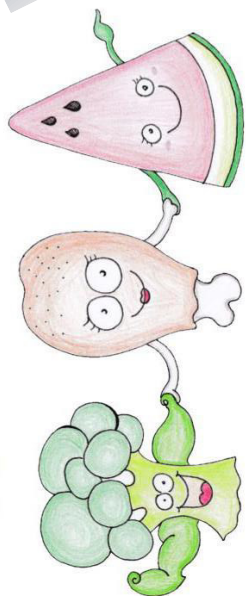


Ementa

Abril 2023



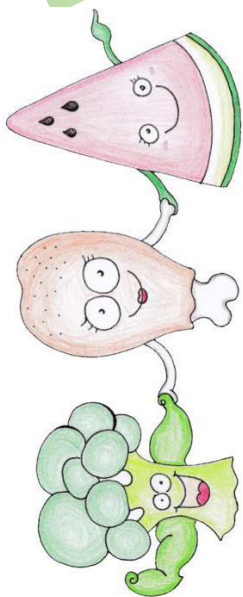
<http://are.cm-porto.pt/documentos>

	Semana 3 a 7 de abril de 2023	Semana 10 a 14 de abril de 2023	Semana 17 a 21 de abril de 2023	Semana 24 a 28 de Abril de 2023
2ª Feira	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve-coração	Creme de nabo e alho-francês	Sopa de espinafres
	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Empadão de atum (com arroz) com ervilhas incorporadas e salada de curgete, tomate e beterraba	Almôndegas mistas (vaca e porco) com molho de tomate, massa esparguete e salada de alface, pepino e couve-roxa	Bacalhau à Brás com salada de tomate, curgete e couve-roxa
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de couve flor	Creme de ervilhas	Sopa de couve-flor	FERIADO
	Filetes de pescada panados no forno, batata e batata doce assada e salada de curgete, alface e cenoura	Bifanas estufadas com massa esparguete e salada de alface, pepino e couve-roxa	Lombos de salmão no forno com orégãos, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-bruxelas)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
4ª Feira	Sopa de nabo e couve-lombarda	Sopa de curgete e espinafres	Sopa de couve lombarda e abóbora	Sopa de nabo
	Ovo mexido no forno com pimento e cenoura, arroz de tomate e legumes cozidos (feijão-verde, couve-de-Bruxelas e brócolos)	Bacalhau à João do Grão (batata aos cubos, bacalhau e grão-de-bico) e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Ovos mexidos com cogumelos com massa macarronete e legumes cozidos (couve-coração, couve-branca e cenoura)	Salada russa com atum (batata ao cubo, cenoura, ervilha, feijão-verde e pimento vermelho) e salada de rúcula, rabanete e couve-branca
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de espinafres	Creme de abóbora	Sopa de grão de bico com cenoura	Sopa de juliana de legumes
	Massa de lacinhos com salmão, red fish, milho e salada de tomate, beterraba e rúcula	Peito de peru (à fatia) estufado com massa esparguete e salada de alface, pepino e couve-roxa	Pescada à espanhola com batata às rodelas e pimento (incorporado) e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão-verde)	Macarronada de frango com legumes salteados (couve-de-bruxelas, couve-flor e brócolos)
	Fruta da época/ Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época
6ª Feira	FERIADO	Sopa de feijão-verde	Creme de brócolos	Creme de abóbora com feijão-branco
		Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão-vermelho, e legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e couve-branca)	Coxas de frango assadas no forno com arroz de ervilhas e salada de rúcula, tomate e beterraba	Tamboril com molho de tomate, arroz e salada de alface, beterraba e pepino
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana Abril 2023



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

	Semana 3 a 7 de abril de 2023	Semana 10 a 14 de abril de 2023	Semana 17 a 21 de abril de 2023	Semana 24 a 28 de abril de 2023
2ª Feira	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve-coração	Creme de nabo e alho-francês	Sopa de espinafres
	Bolonhesa de lentilhas e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas e salada de curgete, tomate e beterraba	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate, massa esparguete cozida e salada de alface, pepino e couve-roxa	Legumes à Brás com salada de tomate, curgete e couve-roxa
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de couve flor	Creme de ervilhas	Sopa de couve-flor	
	Seitan panado no forno, batata e batata doce assada e salada de curgete, alface e cenoura	Ratatouille de tofu (alho-francês, pimento ao cubo, curgete ao cubo e cenoura ao cubo) com massa esparguete e salada de alface, pepino e couve-roxa	Chilli de soja com arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-bruxelas)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
4ª Feira	Sopa de nabo e couve-lombarda	Sopa de curgete e espinafres	Sopa de couve lombarda e abóbora	Sopa de nabo
	Estufadinho de grão com legumes (alho francês, cenoura e pimento), arroz de tomate e legumes cozidos (feijão-verde, couve-de-Bruelas e brócolos)	Salada de batata com soja e grão-de-bico e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Tofu mexido com açafrão e cogumelos com massa macarronete e legumes cozidos (couve-coração, couve-branca e cenoura)	Salada russa com soja (batata ao cubo, soja, cenoura, ervilha, feijão-verde e pimento vermelho) e salada de rúcula, rabanete e couve-branca
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de espinafres	Creme de abóbora	Sopa de grão de bico com cenoura	Sopa de juliana de legumes
	Massa de lacinhos com tofu, ervilhas e milho e salada de tomate, beterraba e rúcula	Cogumelos estufados com feijão-branco e alho-francês, massa esparguete e salada de alface, pepino e couve-roxa	Seitan à espanhola com batata às rodelas e pimento (incorporado) e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão-verde)	Macarronada de grão e seitan com legumes salteados (couve-de-bruxelas, couve-flor e brócolos)
	Fruta da época/ Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época
6ª Feira		Sopa de feijão-verde	Creme de brócolos	Creme de abóbora com feijão-branco
	FERIADO	Douradinhos de tofu no forno com arroz de feijão-vermelho, e legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruelas e couve-branca)	Estufado de feijão-preto, ervilhas e curgete com arroz branco e salada de rúcula, tomate e beterraba	Tofu com molho de tomate, arroz e salada de alface, beterraba e pepino
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.