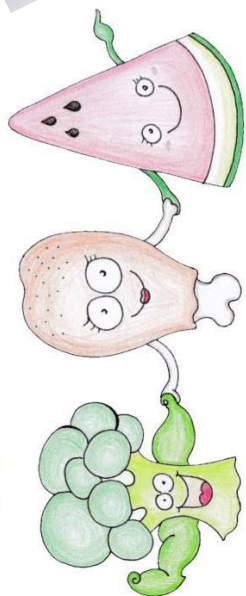


Ementa Maio 2023



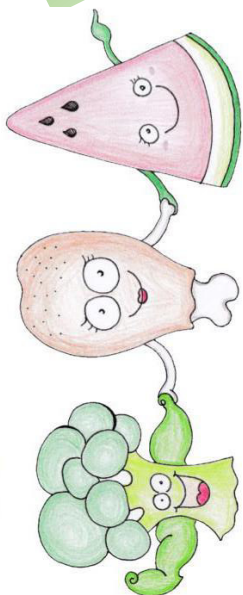
<http://are.cm-porto.pt/documentos>

	Semana 2 a 5 de maio de 2023	Semana 8 a 12 de maio de 2023	Semana 15 a 19 de maio de 2023	Semana 22 a 26 de maio de 2023	Semana 29 a 31 de maio de 2023
2ª Feira	FERIADO	Sopa de couve-lombarda	Creme de alho-francês	Creme de brócolos	Sopa de curgete e cenoura
		Arroz de cavala e salada de alface, pepino e beterraba	Rolo de carne misto à fatia (vaca e porco) com molho de orégãos, esparguete e salada de couve-coração, couve-roxa e cenoura	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface, pepino e rúcula	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) e salada de pepino, couve-roxa e pimento
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de abóbora e couve-flor	Creme de brócolos	Sopa de feijão-catarino e curgete	Sopa de nabo e alho-francês	Creme de couve-flor
	Omolete de salsa no forno com arroz branco e salada de tomate, milho e pepino	Massa à lavrador (frango, porco, feijão encarnado e macarronete) e acompanhamento de legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)	Lombos de salmão no forno com alecrim, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Rancho (massa macarronete, porco, frango, grão) com legumes cozidos (cenoura, couve-coração e couve-portuguesa)	Filetes de pescada panados no forno com batata, batata doce assada e salada de curgete, alface e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de grão-de-bico e nabo	Creme de cenoura	Sopa de couve-coração	Creme de ervilhas	Sopa de nabo e couve-lombarda
	Filetes de salmão no forno com crosta de farinha de milho, batata aos cubos e salada camponesa (couve-branca, couve-roxa e cenoura)	Medalhões de pescada gratinados no forno, batata aos cubos e legumes (couve-coração, brócolos e couve-flor)	Massa de frango (frango, feijão-catarino, macarronete) e legumes estufados (couve-lombarda, couve-flor e pimento)	Lombos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de beterraba, pimento e couve-branca	Ovo mexido no forno com pimento e cenoura, arroz de tomate e legumes cozidos (feijão-verde, couve-de-bruxelas e brócolos)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão-manteiga e couve-coração	Creme de lentilhas e abóbora	Sopa de couve-flor e cenoura	
	Perninha de frango alourado com massa de lacinhos e legumes salteados (couve-de-bruxelas, brócolos e couve-flor)	Bife de peru estufado com molho de cenoura, massa esparguete e salada de tomate, milho e curgete	Saladinha de atum com batata (batata, atum, tomate e brócolos) com salada de alface, beterraba e milho	Coxas de frango estufadas com ervilhas, com massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	
	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	
6ª Feira	Sopa de couve-branca e alho-francês	Sopa de feijão-verde e nabo	Sopa de espinafres	Sopa de couve-lombarda e abóbora	
	Lombos de perca estufados com ervilhas, arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e rúcula	Pasteis de bacalhau no forno com arroz de tomate e salada de couve-branca, couve-roxa e rúcula	Ovo mexido com ervilhas, arroz branco e salada de rúcula, tomate e pepino	Bacalhau à Gomes de Sá, com salada de tomate, curgete e couve-roxa	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana Maio 2023



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

	Semana 2 a 5 de maio de 2023	Semana 8 a 12 de maio de 2023	Semana 15 a 19 de maio de 2023	Semana 22 a 26 de maio de 2023	Semana 29 a 31 de maio de 2023
2ª Feira	FERIADO	Sopa de couve-lombarda	Creme de alho-francês	Creme de brócolos	Sopa de curgete e cenoura
		Empadão de arroz de lentilhas e salada de alface, pepino e beterraba	Hambúrguer vegetariano com molho de orégãos, esparguete e salada de couve-coração, couve-roxa e cenoura	Hambúrguer de espinafres com arroz de tomate e salada de alface, pepino e rúcula	Bolonhesa de lentilhas com salada de pepino, couve-roxa e pimento
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de abóbora e couve flor	Creme de brócolos	Sopa de feijão-catarino e curgete	Sopa de nabo e alho-francês	Creme de couve-flor
	Salada de arroz com tofu, grão-de-bico, pimento vermelho e salsa com salada de tomate, milho e pepino	Massa à lavrador vegetariana (feijão encarnado e macarronete e soja) e acompanhamento de legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)	Assado de seitan com alecrim, com arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Rancho à camponesa (massa macarronete, grão-de-bico e seitan) com legumes cozidos (cenoura, couve-coração e couve-portuguesa)	Seitan panado no forno, batata e batata doce assada e salada de curgete, alface e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de grão-de-bico e nabo	Creme de cenoura	Sopa de couve-coração	Creme de ervilhas	Sopa de nabo e couve-lombarda
	Filete de seitan no forno com crosta de farinha de milho, batata aos cubos e salada camponesa (couve-branca, couve-roxa e cenoura)	Grão-de-bico gratinado no forno com pimento e alho-francês, batata aos cubos e legumes (couve-coração, brócolos e couve-flor)	Massa de feijão-catarino com cogumelos e mistura de pimentos (verde e vermelho) e legumes estufados (couve-lombarda, couve-flor e nimento)	Lombos de tofu no forno com arroz de cenoura e salada de beterraba, pimento e couve-branca	Estufadinho de grão com legumes (alho francês, cenoura e pimento), arroz de tomate e legumes cozidos (feijão-verde, couve-de-bruxelas e brócolos)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão-manteiga e couve-coração	Creme de lentilhas e abóbora	Sopa de couve-flor e cenoura	
	Cogumelos estufados com soja com massa de lacinhos e legumes salteados (couve-de-bruxelas, brócolos e couve-flor)	Bife de seitan estufado com molho de cenoura, massa esparguete e salada de tomate, milho e curgete	Saladinha de grão com batata (batata, grão-de-bico, tomate e brócolos) com salada de alface, beterraba e milho	Soja estufada com ervilhas, massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	
	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	
6ª Feira	Sopa de couve-branca e alho-francês	Sopa de feijão-verde e nabo	Sopa de espinafres	Sopa de couve-lombarda e abóbora	
	Feijoada de legumes (feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) e arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e rúcula	Douradinhos de tofu no forno com arroz de tomate e salada de couve-branca, couve-roxa e rúcula	Tofu mexido com açafraão e ervilhas, arroz branco e salada de rúcula, tomate e pepino	Salada de feijão-frade e milho com batata e molho verde com salada de tomate, curgete e couve-roxa	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.