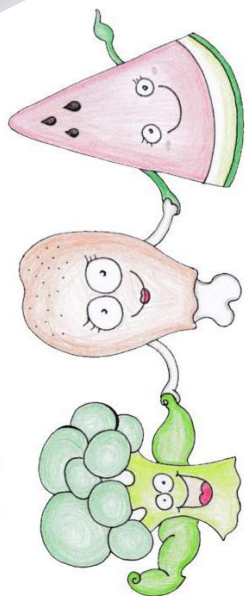


Ementa Junho 2023



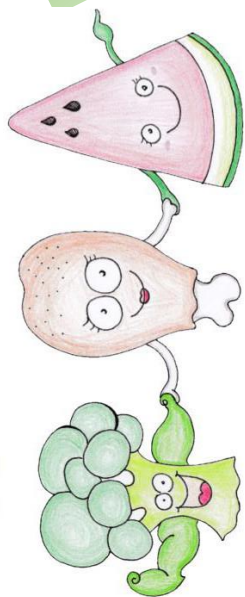
<http://are.cm-porto.pt/documentos>

	Semana 1 a 2 de junho de 2023	Semana 5 a 9 de junho de 2023	Semana 12 a 16 de junho de 2023	Semana 19 a 23 de junho de 2023	Semana 26 a 30 de junho de 2023
2ª Feira		Sopa de couve-coração	Creme de nabo e alho francês	Sopa de espinafres	Sopa de curgete e cenoura
		Empadão de atum com arroz com ervilhas incorporadas e legumes cozidos (couve-flor, couve-de-bruxelas e couve-branca)	Ovo mexido com cogumelos e arroz branco e salada de alface, pepino e couve-roxa	Bacalhau à Brás com salada de tomate, curgete e couve-roxa	Hambúrgueres mistos no forno com massa esparguete e salada de pepino, couve-roxa e pimento
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Creme de ervilhas	Sopa de couve-branca	Sopa de couve-flor	Creme de abóbora com couve-flor
		Peito de peru (à fatia) assado com massa macarronete e legumes cozidos (couve-lombarda, pimento e cenoura)	Pescada à Espanhola com batatas às rodelas e pimento (incorporado) e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e couve-lombarda)	Carne de vaca à fatia estufada, massa esparguete e acompanhamento de legumes cozidos (cenoura, couve-coração e couve-portuguesa)	Filete de salmão no forno com crosta de farinha de milho, arroz de ervilhas e salada camponesa (couve-branca, curgete e cenoura)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira		Sopa de curgete e espinafres	Sopa de couve-lombarda e abóbora	Sopa de nabo	Sopa de grão-de-bico com nabo
		Bacalhau à João do Grão (batata aos cubos, bacalhau e grão-de-bico) e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Almôndegas mistas (vaca e porco) com molho de tomate, massa esparguete cozida e legumes cozidos (couve-coração, couve-branca e cenoura)	Salada de atum e feijão-frade com arroz (atum, feijão-frade, arroz, feijão-verde e pimento vermelho) com salada de rúcula, rabanete e couve-branca	Omelete de salsa no forno com massa de lacinhos e salada de tomate, milho e cebola
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de espinafres		Sopa de grão-de-bico com cenoura	Sopa de alho-francês e cenoura	Sopa de feijão-verde
	Panados de frango com arroz e legumes cozidos (couve-branca, couve-flor e nabo)"	FERIADO	Lombos de salmão no forno com orégãos, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-bruxelas)	Coxas de frango assadas no forno com massa esparguete e legumes salteados (couve-de-bruxelas, couve-flor e brócolos)	Caldeirada de tamboril com salada de alface, beterraba e rúcula
			Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Creme de couve-flor	Sopa de feijão-verde	Creme de brócolos	Creme de abóbora	Sopa de couve-branca e alho francês
	Massa de lacinhos com salmão, red-fish, milho e salada de tomate, beterraba e rúcula	Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão-vermelho e salada de curgete, beterraba e tomate	Macarronada de frango com feijão-catarino, salada de rúcula, tomate e beterraba	Lombos de perca estufados com ervilhas, arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e pepino	Perninha de frango alourada com arroz de cenoura e legumes salteados (couve-de-bruxelas, brócolos e couve-flor)
			Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana Junho 2023



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

	Semana 1 a 2 de junho de 2023	Semana 5 a 9 de junho de 2023	Semana 12 a 16 de junho de 2023	Semana 19 a 23 de junho de 2023	Semana 26 a 30 de junho de 2023
2ª Feira		Sopa de couve-coração	Creme de nabo e alho-francês	Sopa de espinafres	Sopa de curgete e cenoura
		Empadão de arroz com lentilhas e ervilhas e legumes cozidos (couve-flor, couve-de-bruxelas e couve-branca)	Tofu mexido com açafrão e cogumelos, arroz branco e salada de alface, pepino e couve-roxa	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura e cogumelos) com salada de tomate, curgete e couve-roxa	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 ervilhas	Sopa de couve-branca	Sopa de couve-flor	Creme de abóbora com couve-flor
		Ratatuille 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	Seitan à Espanhola com batata às rodelas e pimento (incorporado) e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e couve-lombarda)	Seitan estufado à fatia com tomate e alho francês, massa esparguete e acompanhamento de legumes cozidos (cenoura, couve-coração e couve-portuguesa)	Filete de seitan no forno com crosta de farinha de milho, arroz de ervilhas e salada camponesa (couve-branca, curgete e cenoura)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira		Sopa de curgete e espinafres	Sopa de couve-flor	Sopa de nabo	Sopa de grão-de-bico com nabo
		Salada de batata com soja e grão-de-bico com legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate, massa esparguete cozida e legumes cozidos (couve-coração, couve-branca e cenoura)	Salada de feijão-frade e soja com arroz (feijão-frade, soja, arroz, feijão-verde e pimento vermelho) com salada de rúcula, rabanete e couve-branca	Grão-de-bico estufado com espinafres e pimento vermelho e massa de lacinhos com salada de tomate, milho e cebola
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de espinafres		Sopa de grão-de-bico com cenoura	Sopa de alho-francês e cenoura	Sopa de feijão-verde
	Hambúguer vegetariano com arroz e legumes cozidos (couve-branca, couve-flor e nabo)	FERIADO	Chilli de soja e feijão-vermelho, com arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-bruxelas)	Estufado de feijão-preto, ervilhas e curgete com massa esparguete e legumes salteados (couve-de-bruxelas, couve-flor e brócolos)	Caldeirada de tofu com salada de alface, beterraba e rúcula
	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Creme de couve-flor	Sopa de feijão-verde	Creme de brócolos	Creme de abóbora	Sopa de couve-branca e alho-francês
	Massa de lacinhos com tofu, ervilhas, milho e salada de tomate, beterraba e rúcula	Douradinhos de seitan no forno com arroz de feijão-vermelho e salada de curgete, beterraba e tomate	Macarronada de grão com couve-lombarda e brócolos com salada de rúcula, tomate e beterraba	Lombos de tofu estufados com ervilhas, arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e pepino	Cogumelos estufados com soja, arroz de cenoura e legumes salteados (couve-de-bruxelas, brócolos e couve-flor)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.