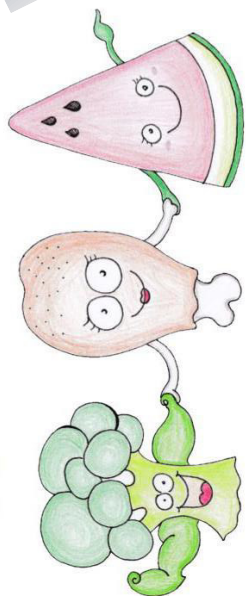


Ementa Julho 2023



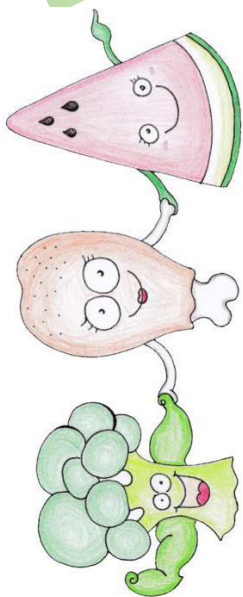
<http://are.cm-porto.pt/documentos>

	Semana 3 a 7 de julho de 2023	Semana 10 a 14 de julho de 2023	Semana 17 a 21 de julho de 2023	Semana 24 a 28 de julho de 2023	Semana 31 de julho
2ª Feira	Sopa de couve-lombarda	Creme de alho-francês	Creme de brócolos	Creme de couve-flor	sopa de couve-coração
	Arroz de cavala e salada de alface, pepino e beterraba	Rolo de carne misto à fatia (vaca e porco) com molho de oregãos, esparguete e salada de couve coração, couve-roxa e cenoura	Pastéis de bacalhau no forno com arroz e salada de alface, pepino e rúcula	Esparguete à Bolonhesa (vaca) e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Empadão de atum (com arroz) com ervilhas incorporadas e salada de curgete, tomate e beterraba
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de brócolos	Sopa de feijão-catarino e curgete	Sopa de nabo e alho-francês	Sopa de grão-de-bico e cenoura	
	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, couve portuguesa)	Lombos de pescada 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	
4ª Feira	Creme de cenoura	Sopa de couve-coração	Creme de ervilhas	Sopa de nabo e couve-lombarda	
	Medalhões de pescada gratinados no forno, batata aos cubos e legumes (couve-coração, brócolos e couve-flor)	Coxas de frango assadas no forno com laranja, com massa macarronete e legumes estufados (couve-lombarda, couve-flor e pimento)	Filetes de pescada panados 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	
5ª Feira	Sopa de feijão-manteiga com couve-coração	Creme de lentilhas e abóbora	Sopa de couve-flor e cenoura	Sopa de espinafres	
	Panadinhos de frango no forno, 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)	Massa lacinhos com salmão e milho, e legumes estufados (brócolos, cenoura e couve coração)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª Feira	Sopa de feijão-verde e nabo	Sopa de espinafres	Sopa de couve-lombarda e abóbora	Creme de curgete	
	Lombos de perca estufados com tomate e pimento, arroz branco e salada de couve branca, couve roxa e rúcula	Ovo mexido com ervilhas, arroz branco e rúcula, tomate e pepino	Salmão à Gomes de Sá com salada de tomate, curgete e couve roxa	Bife de peru estufado com molho de cenoura com arroz de feijão vermelho e salada de tomate, beterraba e rúcula	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Ementa Vegetariana

Julho 2023



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

	Semana 3 a 7 de julho de 2023	Semana 10 a 14 de julho de 2023	Semana 17 a 21 de julho de 2023	Semana 24 a 28 de julho de 2023	Semana 31 de julho
2ª Feira	Sopa de couve-lombarda	Creme de alho-francês	Creme de brócolos	Creme de couve-flor	sopa de couve-coração
	Douradinhos de tofu com arroz de tomate e salada de alface, pepino e beterraba	Hambúrguer vegetariano com molho de oregão, 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	Empadão de soja com ervilhas e salada de curgete, tomate e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de brócolos	Sopa de feijão-catarino e curgete	Sopa de nabo e alho-francês	Sopa de grão-de-bico e cenoura	
	Massa à lavrador vegetariana (feijão encarnado, macarronete e soja) e acompanhamento de legumes cozidos (couve lombarda, cenoura e feijão verde)	Assado de seitan com alecrim, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão verde, nabo e brócolos)	Rancho a camponesa (massa macarronete, grão de bico e seitan) com legumes cozidos (cenoura, couve coração e couve portuguesa)	Seitan panado 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	
4ª Feira	Creme de cenoura	Sopa de couve-coração	Creme de ervilhas	Sopa de nabo e couve-lombarda	
	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 pimento)	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 feijão verde, couve de bruxelas e brócolos	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª Feira	Sopa de feijão-manteiga com couve-coração	Creme de lentilhas e abóbora	Sopa de couve-flor e cenoura	Sopa de espinafres	
	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, com massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão verde, nabo e brócolos)	Massa lacinhos com feijão preto e milho e legumes estufados (brócolos, cenoura e couve coração)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª Feira	Sopa de feijão-verde e nabo	Sopa de espinafres	Sopa de couve-lombarda e abóbora	Creme de curgete	
	Empadão de arroz de lentilhas e salada de couve branca, couve roxa e rúcula	Tofu mexido com açafraão e ervilhas, arroz branco e rúcula, tomate e pepino	Salada de feijão frade e milho com batata e molho verde com salada de tomate, curgete e couve roxa	Chilli vegetariano (feijão vermelho e soja) com arroz e salada de tomate, beterraba e rúcula	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.