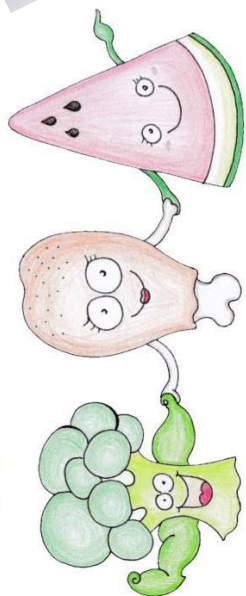


Ementa Agosto 2023



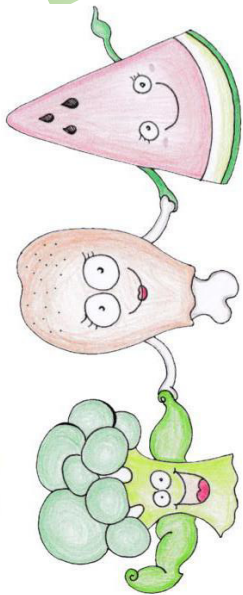
<http://are.cm-porto.pt/documentos>

	Semana 1 a 4 de agosto	Semana 7 a 11 de agosto	Semana 14 a 18 de agosto	Semana 21 a 25 de agosto	Semana 28 a 31 de agosto
2ª Feira		Creme de nabo e alho-francês	Sopa de espinafres	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve-lombarda
		Hambúguer misto (vaca e porco) com molho de tomate, arroz e salada de alface, pepino e cenoura raspada	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, couve-roxa e pepino	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) e salada de pepino, couve-roxa e pimento)	Arroz de cavala e salada de alface, pepino e beterraba
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de ervilhas	Sopa de couve-flor		Creme de abóbora com couve-flor	Creme de brócolos
	Bifanas estufadas com massa esparguete e salada de alface, pepino e couve-roxa	Lombos de salmão no forno com oregãos, massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas)	FERIADO	Filete de salmão no forno com crosta de farinha de milho, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-coração)	Rancho (frango, vaca, grão-de-bico e macarronete) e legumes cozidos (couve lombarda, cenoura e feijão-verde)
	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	Creme de cenoura
	Lombos de perca gratinados com oregãos, com arroz de cenoura e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e couve-de-Bruxelas)	Ovo mexido com cogumelos com arroz de ervilhas e salada de rúcula, tomate e beterraba.	Peito de peru (à fatia) com molho de tomate, arroz e legumes salteados (couve-de-Bruxelas, couve-flor e brócolos)	Omoleta de salsa no forno com massa lacinhos e salada de tomate, milho e cenoura	Caldeirada de tamboril com legumes cozidos (couve-coração, brócolos e couve-flor)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Creme de Abóbora	Sopa de grão-de-bico com cenoura	Sopa de Juliana de legumes	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão-manteiga com couve-coração
	Coxas de frango com laranja, macarronete e legumes cozidos (couve-lombarda, pimento e cenoura)	Pescada à Espanhola com batata às rodelas e pimento (incorporado) e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão-verde)	Massa de atum (massa, atum, cenoura raspada e pimento vermelho) e legumes cozidos (feijão-verde, couve-branca e nabo)	Medalhões de pescada estufados com ervilhas, batata aos cubos e salada de alface, beterraba e rúcula	Bife de peru estufado com molho de cenoura, massa esparguete e salada de tomate, milho e curgete
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de feijão-verde	Creme de brócolos	Creme de abóbora com feijão-branco	Sopa de couve-branca e alho-francês	
	Bacalhau à Brás com salada de tomate, curgete e beterraba	Massa à lavrador (frango, porco, vaca, feijão, macarronete) e acompanhamento de legumes cozidos (couve-coração, cenoura, couve-lombarda)	Jardineira de carne (carne de vaca, batata aos cubos, ervilhas e cenoura) com salada de rúcula, tomate e couve-branca	Perninha de frango alourada com arroz branco e legumes salteados (couve-de-Bruxelas, brócolos e couve-flor)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana Agosto 2023



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

	Semana 1 a 4 de agosto	Semana 7 a 11 de agosto	Semana 14 a 18 de agosto	Semana 21 a 25 de agosto	Semana 28 a 31 de agosto
2ª Feira		Crème de nabo e alho-francês	Sopa de espinafres	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve-lombarda
		Hambúrguer vegetariano com molho de tomate, arroz e salada de alface, pepino e cenoura raspada	Douradinhos de tofu no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, couve-roxa e pepino	Bolonhesa de lentilhas com salada de pepino, couve-roxa e pimento	Empadão de arroz com lentilhas e salada de alface, pepino e beterraba
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Crème de ervilhas	Sopa de couve-flor		Crème de abóbora com couve-flor	Crème de brócolos
	Ratatuille de tofu (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 cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas)	FERIADO	Filete de seitan no forno com crosta de farinha de milho, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-coração)	Rancho à camponesa (soja, grão-de-bico e macarronete) e legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)
	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	Crème de cenoura
	Lombos de seitan gratinados com orégãos, com arroz de cenoura e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e couve-de-Bruxelas)	Tofu mexido com açafrão e cogumelos, arroz de ervilhas e salada de rúcula, tomate e beterraba	Gratinado de grão-de-bico e seitan com arroz e legumes salteados (couve-de-Bruxelas, couve-flor e brócolos)	Salada de massa lacinhos com tofu, grão-de-bico, pimento vermelho e salsa, com salada de tomate, milho e pepino	Caldeirada de tofu e pimento com legumes cozidos (couve-coração, brócolos e couve-flor)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Crème de Abóbora	Sopa de grão-de-bico com cenoura	Sopa de juliana de legumes	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão-manteiga com couve-coração
	Cogumelos estufados com feijão-branco e alho-francês, macarronete e legumes cozidos (couve-lombarda, pimento e cenoura)	Seitan à Espanhola com batata às rodelas e pimento (incorporado) e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão-verde)	Massa de soja e legumes (massa, soja, cenoura raspada e pimento vermelho) e legumes cozidos (feijão-verde, couve-branca e nabo)	Cogumelos estufados com soja, batata aos cubos e salada de alface, beterraba e rúcula	Bife de seitan estufado com molho de cenoura, massa esparguete e salada de tomate, milho e curgete
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de feijão-verde	Crème de brócolos	Crème de abóbora com feijão-branco	Sopa de couve-branca e alho-francês	
	Legumes com tofu à Brás (alho-francês, cenoura, couve-branca, tofu, batata frita palha) com salada de tomate, curgete e beterraba	Massa à lavrador vegetariana (lentilhas, cogumelos, macarronete) e acompanhamento de legumes cozidos (couve-coração, cenoura, couve-lombarda)	Jardineira de tofu (tofu, batata aos cubos, ervilhas e cenoura) com salada de rúcula, tomate e couve-branca	Feijoada de legumes (feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) e arroz branco 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.