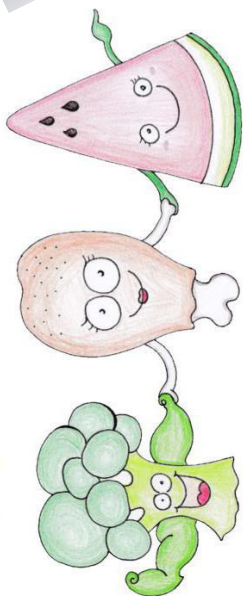


# Ementa Outubro 2023

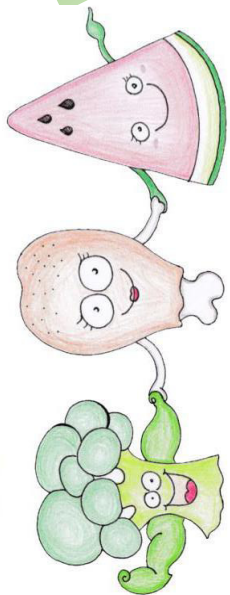


<http://are.cm-porto.pt/documentos>

	Semana 2 a 6 de outubro	Semana 9 a 13 de outubro	Semana 16 a 20 de outubro	Semana 23 a 27 de outubro	Semana 30 e 31 de outubro
2ª Feira	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve-coração	Creme de nabo e alho-francês	Creme de abóbora	Sopa de curgete
	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	Almôndegas mistas (vaca e porco) com molho de tomate, massa esparguete cozida e salada de alface, pepino e couve-roxa	Bacalhau à Brás com salada de tomate, curgete e couve-roxa	Omolete de salsa no forno com arroz de brócolos, salada de tomate, milho e pepino
	Fruta da época	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	Sopa de legumes (couve-flor, alho-francês e abóbora)	Creme de abóbora com couve-flor
	Filetes de pescada no forno com tomate, com batata, batata doce assada e salada de curgete, alface e cenoura	Rancho (massa macarronete, porco, frango, grão, cenoura e couve-branca) com salada de alface, pepino e couve-roxa	Lombos de salmão no forno com oregãos, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas)	Bifanas estufadas com massa esparguete com acompanhamento de legumes cozidos (couve-coração, cenoura e feijão-verde)	Caldeirada de tamboril com salada camponesa (couve-branca, couve-roxa e cenoura)
	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de nabo e couve-lombarda	Sopa de curgete e espinafres	Sopa de abóbora e feijão-verde	Sopa de nabo	
	Ovo mexido no forno com pimento e cenoura, arroz de tomate e legumes cozidos (feijão-verde, couve-de-bruxelas e brócolos)	Lombos de red fish com batatas à Espanhola (red-fish, batata às rodelas e pimento), acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Ovo mexido com cogumelos com massa macarronete e legumes cozidos (couve-coração, couve-branca e cenoura)	Salada feijão-frade com atum (atum, feijão-frade, pimento), arroz branco e salada de rúcula, tomate e couve-branca	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª Feira		Creme de abóbora	Creme de brócolos	Sopa de juliana de legumes	
	FERIADO	Peito de peru (à fatia) estufado com massa esparguete e legumes cozidos (couve-lombarda, pimento e cenoura)	Bacalhau à João do Grão (batata aos cubos, bacalhau e grão-de-bico) e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão-verde)	Coxas de frango com macarronada de feijão-vermelho com acompanhamento de legumes salteados (couve-de-Bruxelas, couve-flor e brócolos)	
		Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	
6ª Feira	Creme de alho-francês	Sopa de feijão-verde	Sopa de grão-de-bico e cenoura	Sopa de espinafres e grão-de-bico	
	Panadinhos de frango no forno com arroz de ervilhas e salada de beterraba, rúcula e tomate	Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura, 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	Lombos de perca estufados com ervilhas com arroz branco e salada de alface, beterraba e pepino	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

**Nota:** A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

# Ementa Vegetariana Outubro 2023



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

	Semana 2 a 6 de outubro	Semana 9 a 13 de outubro	Semana 16 a 20 de outubro	Semana 23 a 27 de outubro	Semana 30 e 31 de outubro
2ª Feira	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve-coração	Creme de nabo e alho-francês	Creme de abóbora	Sopa de curgete
	Bolonhesa de lentilhas com salada de pepino, couve-roxa e pimento	Empadão (arroz) de soja com ervilhas incorporadas 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 (alho-francês, cenoura, cogumelos) com salada de tomate, curgete e couve-roxa	Grão-de-bico no tacho com açafrão, sumo de limão e salsa, arroz de brócolos, salada de tomate, milho e pepino
	Fruta da época	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	Sopa de legumes (couve-flor, alho-francês e abóbora)	Creme de abóbora com couve-flor
	Filetes de seitan no forno com tomate, batata e batata doce assada e salada de curgete, alface e cenoura	Rancho à Camponesa (grão, macarronete, cenoura e couve-branca) com salada de alface, pepino e couve-roxa	Chilli de soja com arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas)	Ratatouille de tofu (tofu, alho-francês, pimento, curgete e cenoura às rodelas) com massa esparguete, acompanhada de legumes cozidos (couve-coração e feijão-verde)	Caldeirada de tofu (batata às rodelas e tofu), com salada camponesa (couve-branca, couve-roxa e cenoura)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de nabo e couve-lombarda	Sopa de curgete e espinafres	Sopa de abóbora e feijão-verde	Sopa de nabo	
	Estufadinho de grão com legumes (alho-francês, cenoura e pimento), arroz de tomate e feijão-verde, couve-de-Bruxelas e brócolos	Tofu com batatas à Espanhola (batatas às rodelas com pimento), acompanhado de 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 de arroz e feijão frade com soja (arroz, soja, feijão frade, cenoura, feijão-verde e pimento vermelho) e salada de rúcula, tomate e couve-branca	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª Feira		Creme de abóbora	Creme de brócolos	Sopa de juliana de legumes	
	FERIADO	Cogumelos estufados com feijão branco e alho-francês, massa esparguete e legumes cozidos (couve-lombarda, pimento e cenoura)	Salada de batata com soja e grão-de-bico com legumes cozidos (feijão verde, couve-flor e brócolos)	Macarronada de seitan com feijão catarino, acompanhada de legumes salteados (couve-de-Bruxelas, couve-flor e brócolos)	
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª Feira	Creme de alho-francês	Sopa de feijão-verde	Sopa de grão-de-bico e cenoura	Sopa de espinafres e grão-de-bico	
	Tofu panado no forno com arroz de ervilhas e salada de beterraba, rúcula e tomate	Douradinhos de tofu no forno com arroz de feijão vermelho e legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e couve-branca)	Estufado de feijão preto, ervilhas e curgete com arroz branco e salada de rúcula, tomate e beterraba	Salada de arroz com tofu, ervilhas, pimento vermelho e salsa, com salada de alface, beterraba e pepino	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

**Nota:** A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Porto.**