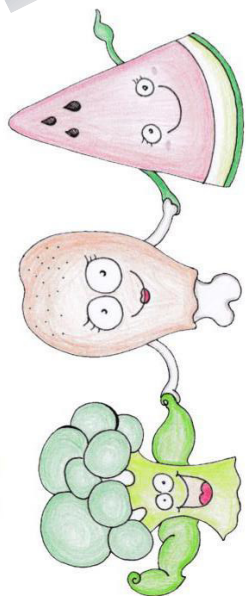


# Ementa Dezembro 2023



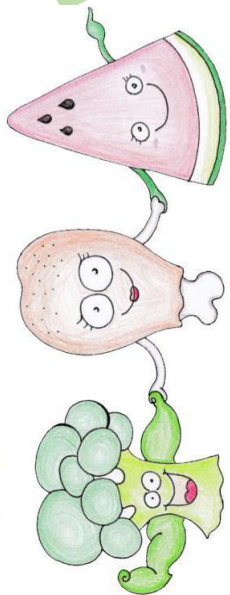
<http://are.cm-porto.pt/documentos>

	Semana 4 a 8 de dezembro	Semana 11 a 15 de dezembro	Semana 18 a 22 de dezembro	Semana 25 a 29 de dezembro
2ª Feira	Sopa de couve-coração	Creme de nabo e alho-francês	Creme de abóbora	
	Empadão de atum (com arroz) com ervilhas incorporadas e salada de curgete, beterraba e tomate	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	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
3ª Feira	Creme de ervilhas	Sopa de couve-flor	Sopa de legumes (couve-flor, alho-francês e abóbora)	
	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)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
4ª Feira	Sopa de curgete e espinafres	Sopa de abóbora e feijão-verde	Sopa de nabo	Sopa de couve-branca e alho-francês
	Lombos de red-fish com batatas à Espanhola (red-fish, batata às rodelas e pimento), acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Ovos mexidos com cogumelos com massa macarronete e legumes cozidos (couve-coração, couve-branca e cenoura)	Salada de feijão-frade com atum (atum, feijão-frade, pimento), arroz branco e salada de rúcula, tomate e couve-branca	Hambúrgueres mistos com massa esparguete e salada de pepino, couve-roxa e pimento
	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 (couve-branca e cenoura)	Sopa de feijão-verde
	Peito de peru 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)	Filete de salmão no forno com crosta de farinha de milho com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e rúcula
	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira		Sopa de grão-de-bico e cenoura	Sopa de espinafres e grão-de-bico	Sopa de grão-de-bico com nabo
	FERIADO	Coxas de frango no forno com arroz de ervilhas e salada de rúcula, tomate e beterraba	Lombos de perca estufados com ervilhas, arroz branco e salada de alface, pepino e beterraba	Peito de frango estufado (à fatia) com massa lacinhos 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 Dezembro 2023



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

	Semana 4 a 8 de dezembro	Semana 11 a 15 de dezembro	Semana 18 a 22 de dezembro	Semana 25 a 29 de dezembro
2ª Feira	Sopa de couve-coração	Creme de nabo e alho-francês	Creme de abóbora	
	Empadão (de 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	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
3ª Feira	Creme de ervilhas	Sopa de couve-flor	Sopa de legumes (couve-flor, alho-francês e abóbora)	
	Rancho à camponesa (grão, macarronete, cenoura e couve-branca) com salada de alface, pepino e couve-roxa	Chili de soja com arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas)	Ratatuille de tofu (tofu, alho-francês, pimento, curgete e cenoura às rodelas) com massa esparguete, acompanhada de legumes cozidos (couve-coração e feijão-verde)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
4ª Feira	Sopa de curgete e espinafres	Sopa de abóbora e feijão-verde	Sopa de nabo	Sopa de couve-branca e alho-francês
	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, feijão-frade e soja (arroz, feijão-frade, soja, cenoura, feijão-verde e pimento vermelho) e salada de rúcula, tomate e couve-branca	Hambúrguer de espinafre com massa esparguete e salada de pepino, couve-roxa e pimento
	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 (couve-branca e cenoura)	Sopa de feijão-verde
	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)	Filete de seitan no forno com crosta de farinha de milho, com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e rúcula
	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira		Sopa de grão-de-bico e cenoura	Sopa de espinafres e grão-de-bico	Sopa de grão-de-bico com nabo
	FERIADO	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	Cogumelos estufados com soja, massa lacinhos 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.**