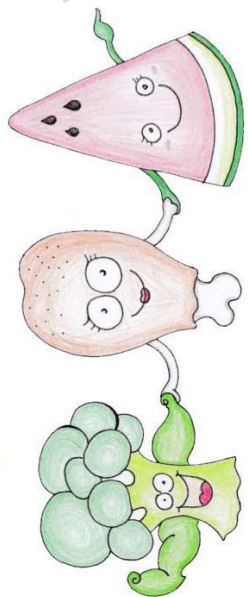


Ementa Fevereiro 2024



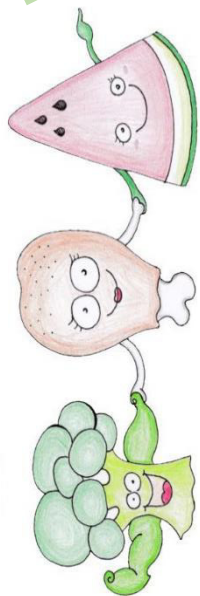
	Semana 1 e 2 de fevereiro	Semana 5 a 9 de fevereiro	Semana 12 a 16 de fevereiro	Semana 19 a 23 de fevereiro	Semana 26 a 29 de fevereiro
2ª Feira		Creme de nabo e alho-francês	Creme de abóbora	Creme de brócolos	Sopa de couve-lombarda
		Almôndegas mistas (vaca e porco) com molho de tomate, massa esparguete cozida e salada de alface, pepino e couve-roxa	Bacalhau à Brás com salada de tomate, curgete e couve-roxa	Hambúrgueres mistos (vaca e porco) com arroz de branco, salada de tomate, milho e pepino	Bolonhesa de cavala com massa esparguete e salada de alface, pepino e beterraba
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Sopa de couve-flor		Sopa de couve-lombarda e feijão-catarino	Creme de brócolos
		Lombos de salmão no forno com oregãos, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas)	CARNAVAL	Caldeirada de tamboril com salada camponesa (couve-branca, couve-roxa e cenoura)	Bife de peru estufado com molho de cenoura, arroz branco e salada de tomate, milho e curgete
		Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira		Sopa de abóbora e feijão-verde	Sopa de nabo	Sopa de grão-de-bico com nabo	Creme de cenoura
		Ovo mexido com cogumelos com massa macarronete e legumes cozidos (couve-coração, couve-branca e cenoura)	Salada de feijão-frade com atum (atum, feijão-frade e pimento), arroz branco e salada de rúcula, tomate e couve-branca	Peito de frango estufado à fatia com massa lacinhos e legumes salteados (couve-de-bruxelas, brócolos e couve-flor)	Filetes de pescada gratinados no forno, batata aos cubos e legumes (couve-coração, brócolos e couve-flor)
		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	Sopa de couve-coração	Sopa de couve-coração
	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)	Filete de salmão no forno com crosta de farinha de milho com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e rúcula	Massa à lavrador (frango, porco, feijão encarnado e macarronete) e acompanhamento de legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)
	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de feijão-verde	Sopa de grão-de-bico e cenoura	Sopa de espinafres e grão	Sopa de couve-branca e alho-francês	
	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, arroz branco e salada de alface, beterraba e pepino	Omelete de salsa com massa esparguete e salada de pepino, couve-roxa e pimento	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Porto.

Ementa Vegetariana Fevereiro 2024



	Semana 1 e 2 de fevereiro	Semana 5 a 9 de fevereiro	Semana 12 a 16 de fevereiro	Semana 19 a 23 de fevereiro	Semana 26 a 29 de fevereiro
2ª Feira		Creme de nabo e alho-francês	Creme de abóbora	Creme de brócolos	Sopa de couve-lombarda
		Almôndegas vegetarianas com molho de tomate, massa esparguete cozida e salada de alface, pepino e couve-roxa	Legumes à Brás (Batata frita, alho-francês, cenoura e cogumelos) com salada de tomate, curgete e couve-roxa	Hambúrgueres de espinafres com arroz branco e salada de tomate, milho e pepino	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete e salada de alface, pepino e beterraba
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Sopa de couve-flor		Sopa de couve-lombarda com feijão-catarino	Creme de brócolos
		Chilli de soja com arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas)	CARNAVAL	Calderiada de tofu (batata às rodelas e tofu) com salada de camponesa (couve-branca, couve-roxa e cenoura)	Bife de tofu estufado com molho de cenoura, arroz branco e salada de tomate, milho e curgete
		Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira		Sopa de abóbora e feijão-verde	Sopa de nabo	Sopa de grão-de-bico com nabo	Creme de cenoura
		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	Cogumelos estufados com soja, massa lacinhos e legumes salteados (couve-de-Bruxelas, brócolos e couve-flor)	Grão-de-bico gratinado no forno com pimento, alho-francês, batata aos cubos e legumes (couve-coração, brócolos e couve-flor)
		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	Sopa de couve-coração	Sopa de couve-coração
	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	Massa à lavrador vegetariana (feijão-encarnado, macarronete e soja) e acompanhamento de legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de feijão-verde	Sopa de grão-de-bico e cenoura	Sopa de espinafres e grão	Sopa de couve-branca e alho-francês	
	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	Bifes de tofu estufados com ervilhas com arroz branco e salada de alface, beterraba e pepino	Grão-de-bico no tacho com açafrão, sumo de limão e salsa, com massa esparguete, salada de pepino, couve-roxa e pimento	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Porto.