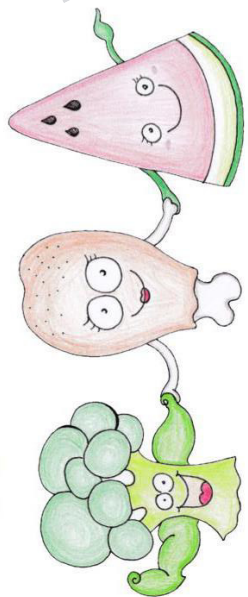


# Ementa Maio 2024



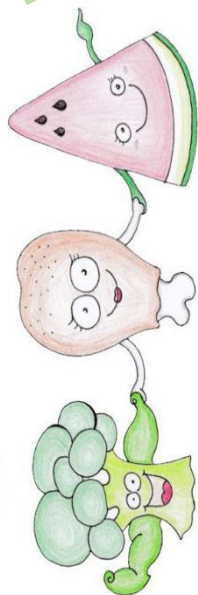
	Semana 1 a 3 de maio	Semana 6 a 10 de maio	Semana 13 a 17 de maio	Semana 20 a 24 de maio	Semana 27 a 31 de maio
2ª Feira		Creme de brócolos	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve-coração	Creme de nabo e alho-francês
		Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada de cenoura, milho e rúcula	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	Almôndegas mistas (vaca e porco) com molho de tomate, massa esparguete cozida e salada de alface, pepino e couve-roxa
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Sopa de alho-francês	Creme de couve-flor e feijão-vermelho	Creme de ervilhas	Sopa de couve-flor
		Coxas de frango estufadas com ervilhas, com massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Salada de batata com feijão-preto, tomate fresco e milho com salada de curgete, alface e cenoura	Rancho (massa macarronete, porco, frango, grão-de-bico cenoura e couve-branca) com salada de alface, pepino e couve-roxa	Lombos de salmão no forno com oregãos, arroz de feijão vermelho e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira		Creme de ervilhas	Sopa de nabo e couve-lombarda	Sopa de curgete e espinafres	Sopa de grão-de-bico e brócolos
	FERIADO	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate, curgete e couve-roxa	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)	Coxas de frango assadas no forno com batatinha salteada e legumes cozidos (couve-coração, couve-branca e cenoura)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Creme de lentilhas e abóbora	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres	Creme de abóbora	
	Massa lacinhos com atum e legumes (massa laços, atum, tomate e brócolos) com salada de alface, beterraba e milho	Feijoada à Portuguesa (porco, frango, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz branco e salada de alface e pepino	Filetes de pescada com arroz de ervilhas e legumes estufados (couve-flor, feijão-verde e couve-coração)	Peito de peru (à fatia) estufado com massa esparguete e legumes cozidos (couve-lombarda, pimento e cenoura)	FERIADO
	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de couve-coração	Sopa de couve-lombarda e abóbora	Creme de alho-francês	Sopa de feijão-verde	Sopa de abóbora e feijão-verde
	Ovo mexido com ervilhas, arroz branco e salada de rúcula, tomate e pepino	Massada de peixe (red-fish, pescada e salmão) com pimento e salada de beterraba, couve-branca e curgete	Panadinhos de frango no forno com massa lacinhos 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)	Ovo mexido com cogumelos, com macarronete de ervilhas e salada de rúcula, tomate e beterraba
	Fruta da época	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 Maio 2024



	Semana 1 a 3 de maio	Semana 6 a 10 de maio	Semana 13 a 17 de maio	Semana 20 a 24 de maio	Semana 27 a 31 de maio
2ª Feira		Creme de brócolos	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve-coração	Creme de nabo e alho-francês
		Douradinhos de legumes e grão-de-bico no forno, com arroz de tomate e salada de alface, pepino e rúcula	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
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Sopa de alho-francês	Creme de couve-flor e feijão-vermelho	Creme de ervilhas	Sopa de couve-flor
		Soja estufada com ervilhas, com massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Salada de batata com feijão-preto, tomate fresco e milho com salada de curgete, alface e cenoura	Rancho à Camponesa (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve-branca) com salada de alface, pepino e couve-roxa	Chili de soja com arroz branco e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira		Creme de ervilhas	Sopa de nabo e couve-lombarda	Sopa de curgete e espinafres	Sopa de grão-de-bico e brócolos
	FERIADO	Salada de feijão-frade e milho com batata aos cubos e molho verde, com salada de tomate, curgete couve-roxa	Estufadinho de grão-de-bico com legumes (alho-francês, cenoura e pimento), com arroz de tomate e feijão-verde, couve-de-Bruxelas e brócolos	Tofu com batata à Espanhola (batatas às rodelas com pimento) acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Assado de batata, lentilhas e ervilhas no forno com alho-francês e acompanhamento de legumes cozidos (couve-coração, couve-branca e cenoura)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Creme de lentilhas e abóbora	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres	Creme de abóbora	
	Massa lacinhos com grão-de-bico e legumes (massa laços, grão-de-bico, tomate e brócolos) com salada de alface, beterraba e milho	Feijoada vegetariana (seitan, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz branco e salada de alface e pepino	Filetes de seitan no forno com molho de tomate, arroz de ervilhas e legumes estufados (couve-flor, feijão-verde e couve-coração)	Cogumelos estufados com feijão-branco e alho-francês, massa esparguete e legumes cozidos (couve-lombarda, pimento e cenoura)	FERIADO
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de couve-coração	Sopa de couve-lombarda e abóbora	Creme de alho-francês	Sopa de feijão-verde	Sopa de abóbora e feijão-verde
	Tofu mexido com açafrão e ervilhas, arroz branco e rúcula, tomate e pepino	Massada de tofu com pimento e salada de beterraba, couve-branca e curgete	Tofu panado no forno com massa lacinhos 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)	Tofu mexido com açafrão e cogumelos, com macarronete de ervilhas e salada de rúcula, tomate e beterraba
	Fruta da época	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.**