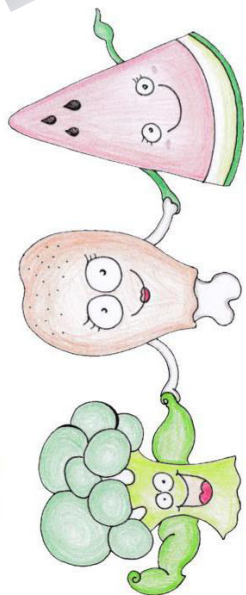


Ementa Setembro 2023



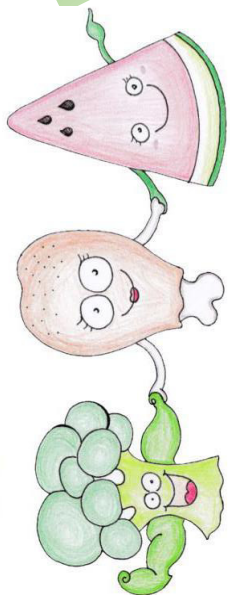
<http://are.cm-porto.pt/documentos>

	Semana 1 de setembro de 2023	Semana 4 a 8 de setembro de 2023	Semana 11 a 15 de setembro	Semana 18 a 22 de setembro	Semana 25 a 29 de setembro
2ª Feira		Creme de abóbora e lentilhas	Creme de brócolos	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve-coração
		Rolo de carne misto à fatia (vaca e porco) com molho de oregãos, esparguete e salada de couve-coração, couve-roxa e cenoura	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate, salada de alface, pepino e rúcula	Almôndegas mistas com massa esparguete, salada de pepino, couve-roxa e pimento	Empadão de cavala (com arroz) com ervilhas incorporadas e salada de curgete, tomate e beterraba
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Sopa de feijão-atarino e curgete	Sopa de nabo e alho-francês	Creme de couve-branca e grão-de-bico	Creme de ervilhas
		Medalhão de pescada no forno com arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Massa macarronete com peito de peru, grão-de-bico e pimento acompanhada por legumes cozidos (cenoura, couve-coração e couve-portuguesa)	Bacalhau à Gomes de Sá (batata aos cubos, bacalhau, salsa) com salada de curgete, alface e cenoura	Bifanas estufadas com massa esparguete e salada de alface, pepino e couve-roxa
		Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira		Sopa de couve-coração	Creme de ervilhas	Sopa de nabo e couve-lombarda	Sopa de curgete e espinafres
		Massa de frango (frango, feijão-atarino, macarronete) e legumes estufados (couve-lombarda, couve-flor e pimento)	Caldeirada de perca com pimento (batata às rodelas, perca, pimento) e salada de beterraba, couve-branca e milho	Ovo mexido no forno com pimento e cenoura, arroz de ervilhas e legumes cozidos (feijão-verde, couve-de-bruxelas e brócolos)	Filete de red fish com batata cozida e legumes salteados (feijão-verde, nabo e brócolos)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira		Creme de alho-francês	Sopa de couve-flor e cenoura	Sopa de espinafres	Creme de abóbora
		Salada de atum com feijão-frade (batata, feijão-frade, atum) com salada de alface, beterraba e milho	Coxas de frango estufadas com ervilhas, com massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Filete de salmão no forno com alecrim e salada de massa lacinhos, milho e brócolos, acompanhada de salada de tomate, beterraba e rúcula	Panado de frango no forno com massa macarronete e legumes cozidos (couve-lombarda, pimento e cenoura)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Creme de abóbora	Sopa de espinafres	Sopa de couve-lombarda e abóbora	Creme de couve-flor	Sopa de feijão-verde
	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, couve-roxa e pepino	Ovo mexido com ervilhas, arroz branco e salada de rúcula, tomate e pepino	Lombos de salmão com arroz de cenoura e salada de tomate, curgete e couve-roxa	Peito de peru (à fatia) estufado com arroz de feijão-atarino e legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-coração)	Lombos de perca com arroz de feijão vermelho e legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e couve-branca)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana Setembro 2023



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

	Semana 1 de setembro de 2023	Semana 4 a 8 de setembro de 2023	Semana 11 a 15 de setembro	Semana 18 a 22 de setembro	Semana 25 a 29 de setembro
2ª Feira		Creme de abóbora e lentilhas	Creme de brócolos	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve-coração
		Hamburguer vegetariano com molho de oregão, esparguete e salada de couve-coração, couve-roxa e cenoura	Seitan panado no forno com arroz de tomate, salada de alface, pepino e rúcula	Bolonhesa de lentilhas com salada de pepino, couve-roxa e pimento	Empadão de arroz com lentilhas e ervilhas e salada de curgete, tomate e beterraba
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Sopa de feijão-atarino e curgete	Sopa de nabo e alho-francês	Creme de couve-branca e grão-de-bico	Creme de ervilhas
		Assado de seitan com alecrim, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Massa macarronete com grão-de-bico, soja e pimento, acompanhada por legumes cozidos (cenoura, couve-coração e couve-portuguesa)	Saladinha de seitan com batata aos cubo e feijão-verde acompanhada de salada de curgete, alface e cenoura	Ratatuille de feijão-branco (feijão-branco, alho-francês, pimento ao cubo, curgete ao cubo e cenoura ao cubo) com massa esparguete e salada de alface, pepino e couve-roxa
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
4ª Feira		Sopa de couve-coração	Creme de ervilhas	Sopa de nabo e couve-lombarda	Sopa de curgete e espinafres
		Massa de feijão-atarino com cogumelos e mistura de pimentos (verde e vermelho) e legumes estufados (couve-lombarda, couve-flor e pimento)	Caldeirada de batata, tofu e pimento e salada de beterraba, couve-branca e milho	Estufadinho de grão com legumes (alho-francês, cenoura e pimento), arroz de ervilhas e feijão-verde, couve-de-bruxelas e brócolos	Salada de batata com soja e grão-de-bico com legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira		Creme de alho-francês	Sopa de couve-flor e cenoura	Sopa de espinafres	Creme de abóbora
		Saladinha de batata aos cubos com feijão-frade e tofu acompanhada por salada de alface, beterraba e milho	Soja estufada com ervilhas, com massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Tofu no forno com alecrim com salada de massa lacinhos, milho e brócolos, acompanhada de salada de tomate, beterraba e rúcula	Seitan no forno com cogumelos e curgete, massa macarronete e legumes cozidos (couve-lombarda, pimento e cenoura)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Creme de abóbora	Sopa de espinafres	Sopa de couve-lombarda e abóbora	Creme de couve-flor	Sopa de feijão-verde
	Douradinhos de tofu no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, couve roxa e pepino	Ervilhas estufadas com pimento e cenoura, arroz branco e salada de rúcula, tomate e pepino"	Salada de arroz com feijão-preto, milho e cenoura, com salada de tomate, curgete e couve-roxa	Cogumelos estufados com feijão-atarino e tomate, arroz branco e legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-coração)	Lombos de tofu com arroz de feijão vermelho e legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e couve-branca)
	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.