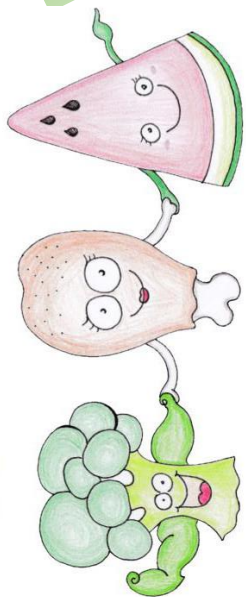


Ementa Vegetariana Novembro 2021



Com a chegada do mês de Novembro, regressam os dias chuvosos, o céu nublado, as folhas no chão e as árvores despidas. É neste mês que se comemora o São Martinho e, por isso, as castanhas são o fruto em destaque. Interessantes do ponto de vista nutricional, podem ser consumidas nas mais variadas formas: assadas, cozidas ou cruas, a acompanhar assados ou até transformadas em puré para servir com pratos de carne e peixe, podendo ainda ser utilizadas para confeccionar deliciosas sopas e sobremesas.”

	Semana de 1 a 5 de novembro	Semana de 8 a 12 de novembro	Semana de 15 a 19 de novembro	Semana de 22 a 26 de novembro	Semana de 29 a 30 de novembro
2ª Feira		Creme de ervilhas	Sopa de cenoura e brócolos	Sopa de abóbora e espinafres	Sopa de alho-francês e couve-lombarda
		Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, couve branca, cogumelos e batata SEM OVO) com salada de alface, beterraba e pepino	Almondegas vegetarianas com massa fusilli, milho e salada de gomos de tomate (cru), pepino e couve-roxa	Massa de soja com milho e cenoura (incorporados), brócolos e feijão-verde salteados	Bolonhesa de soja com cenoura e beterraba raspadas
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de curgete e ervilha	Sopa de nabo e couve-flor	Sopa de feijão-verde	Creme de nabo e feijão-catarino	Creme de ervilhas e couve-flor
	Massa colorida com seitan e milho e salada de alface, pepino e beterraba	Estufado de lentilhas, com massa esparguete, cenoura, couve portuguesa e feijão-verde cozidos	Arroz Camponês (feijão vermelho, pimento e couve portuguesa), brócolos e couve-flor cozidos	Tofu no forno com salada de batata salteada com salsa e salada de alface, pepino e tomate	Salada de batata com seitan aos cubos e salada de tomate, pepino e couve roxa
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de abóbora e couve-flor	Sopa de alho-francês e feijão-catarino	Creme de abóbora e feijão-branco	Sopa de brócolos e alho-francês	
	Arroz de feijão encarnado com soja, salada de tomate, couve-roxa e cenoura raspada	Tofu dourado no forno, com batata aos cubos, brócolos, couve-flor e couve-branca cozidas	Strogonoff de soja com molho de cogumelos, massa lacinhos estufada com cenoura, alface e beterraba	Pataniscas vegetarianas (no forno) com arroz de tomate e salada de beterraba, couve branca e cenoura raspadas	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª Feira	Juliana de legumes	Creme de feijão-verde e couve-lombarda	Sopa de repolho e feijão encarnado	Creme de curgete e cenoura	
	Salada de batata, grão-de-bico, brócolos, couve-flor e abóbora aos cubos	Rancho vegetariano (grão, soja, macarronete e feijão verde incorporado) salada de alface e cenoura raspada	Seitan à Espanhola (batata em rodela, pimento, tomate e tofu em tiras) com feijão-verde, couve branca e nabo cozidos	Macarronete estufado com seitan, grão, feijão verde brócolos e couve-flor cozidos	
	Gelatina	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	
6ª Feira	Sopa de cenoura e alho-francês	Juliana de legumes (coração e cenoura)	Creme de couve-flor e alho-francês	Sopa de abóbora e couve-galega	
	Feijoada de tofu (feijão-branco, feijão-verde e tofu) com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino	Seitan no forno com molho de tomate, arroz de feijão vermelho, salada de tomate, couve-roxa e pepino	Tofu mexido com açafrão e arroz de ervilhas, com gomos de tomate, pepino e cenoura raspada	Arroz Camponês (lentilhas, milho) e couve coração em juliana, alho francês e couve-flor	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	



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

Nota 1: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.