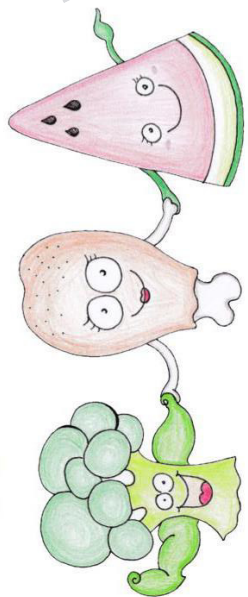


# Ementa

## Março 2024



	Semana 1 de março	Semana 4 a 8 de março	Semana 11 a 15 de março	Semana 18 a 22 de março	Semana 25 a 29 de março
<b>2ª Feira</b>		Creme de lentilhas e abóbora	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 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
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>3ª Feira</b>		Sopa de feijão-atarino e curgete	Sopa de alho-francês	Creme de couve-flor	Creme de ervilhas
		Lombos de salmão no forno com alecrim, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Coxas de frango estufadas com ervilhas, com massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Fieletes de pescada no forno com tomate, com batata e batata doce assadas e 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
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>4ª Feira</b>		Sopa de espinafres	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)	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate, curgete e couve-roxa	Peito de peru (à fatia) com arroz de ervilhas e salada de beterraba, rúcula e tomate	Lombos de red-fish com batatas à Espanhola (red-fish, batata às rodelas e pimento) acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>5ª Feira</b>		Creme de alho francês	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres	Creme de abóbora
		Saladinha de atum com batata (batata, 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	Massa lacinhos com salmão desfiado e milho e legumes estufados (couve-flor, feijão-verde e couve-coração)	Panadinhos de frango no forno com arroz de ervilhas e salada de beterraba, rúcula e tomate
		Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	Sopa de feijão-verde e nabo	Sopa de couve-coração	Sopa de couve-lombarda e abóbora	Creme de alho-francês e feijão branco	FERIADO
	Pasteis de bacalhau no forno com arroz de tomate e salada de couve-branca, couve-roxa e rúcula	Ovo mexido com ervilhas, arroz branco e rúcula, tomate e pepino	Lombos de perca estufados com massada de tomate e pimentos e salada de beterraba, couve branca e curgete	Ovo mexido no forno com pimento e cenoura, arroz de tomate e legumes cozidos (feijão-verde, couve-de-Bruxelas e brócolos)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

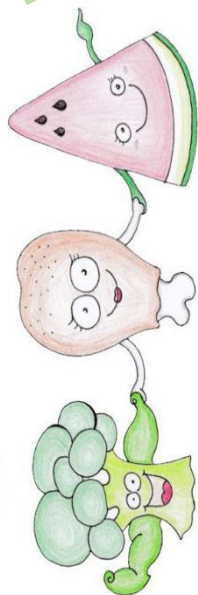
**Nota:** A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

**Porto.**

# Ementa Vegetariana

## Março 2024



	Semana 1 de março	Semana 4 a 8 de março	Semana 11 a 15 de março	Semana 18 a 22 de março	Semana 25 a 29 de março
<b>2ª Feira</b>		Creme de alho-francês	Creme de brócolos	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve-coração
		Hambúrguer de espinafres com massa esparguete e salada de couve-coração, couve-roxa e cenoura	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 de soja (de arroz) com ervilhas incorporadas e salada de curgete, tomate e beterraba
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>3ª Feira</b>		Sopa de feijão-catarino e curgete	Sopa de alho-francês	Creme de couve-flor	Creme de ervilhas
		Assado de seitan com alecrim, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Soja estufada com ervilhas, com massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Filetes de seitan no forno com tomate, batata e batata doce assadas e 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
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>4ª Feira</b>		Sopa de espinafres	Creme de ervilhas	Sopa de nabo e couve-lombarda	Sopa de curgete e espinafres
		Massa de feijão-catarino com cogumelos e mistura de pimentos (verde e vermelho) e legumes estufados (couve-lombarda, couve-flor e pimento)	Salada de feijão-frade e milho com batata aos cubos e molho verde, com salada de tomate, curgete e couve-roxa	Tofu panado no forno com arroz de ervilhas e salada de beterraba, rucula e tomate	Tofu com batatas à Espanhola (batatas às rodelas com pimento) acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>5ª Feira</b>		Creme de lentilhas e abóbora	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres	Creme de abóbora
		Saladinha de grão-de-bico com batata (batata, 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	Massa lacinhos com feijão-preto e milho, acompanhada de 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)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	Sopa de feijão-verde e nabo	Sopa de couve-coração	Sopa de couve-lombarda e abóbora	Creme de alho-francês	
	Douradinhos de seitan no forno com arroz de tomate e salada de couve-branca, couve-roxa e rúcula	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	Estufadinhos de grão-de-bico com legumes (alho-francês, cenoura e pimento), arroz de tomate e legumes cozidos (feijão-verde, couve-de-Bruxelas e brócolos)	FERIADO
	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.**