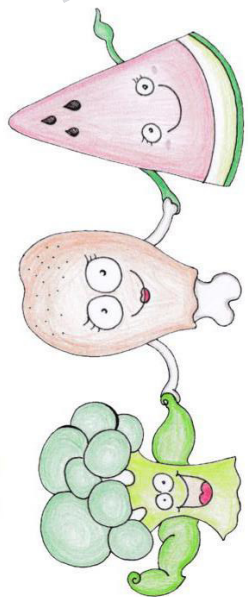


Ementa Setembro 2024

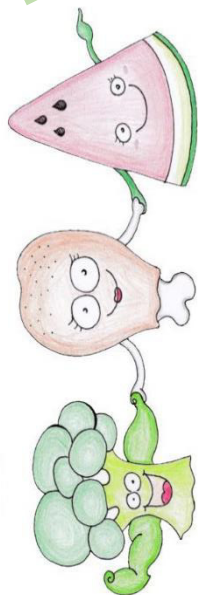


<http://are.cm-porto.pt/documentos>

	Semana 2 a 6 de setembro	Semana 9 a 13 de setembro	Semana 16 a 20 de setembro	Semana 23 a 27 de setembro	Semana 30 de setembro
2ª Feira	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve-coração	Creme de nabo e alho-francês	Creme de abóbora	Sopa de curgete
	Esparguete à Bolonhesa (vacca) 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 (vacca 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	Omelete de salsa no forno com arroz de brócolos e salada de tomate, milho e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de couve-flor	Creme de abóbora	Sopa de couve-flor	Sopa de legumes (couve-flor, alho-francês e abóbora)	
	Filetes de pescada no forno com tomate, com batata, batata doce assada 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	Lombos de salmão no forno com oregãos, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas)	Bifanas estufadas com massa esparguete com acompanhamento de legumes cozidos (couve-coração, cenoura e feijão-verde)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
4ª Feira	Sopa de nabo e couve-lombarda	Sopa de curgete e espinafres	Sopa de abóbora e feijão-verde	Sopa de nabo	
	Ovo mexido no forno com cenoura, arroz de tomate e legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e brócolos)	Lombos de red-fish com batatas à Espanhola (red-fish, batatas às rodelas e pimento), acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	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, pimento), arroz branco e salada de rúcula, tomate e couve-branca	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª Feira	Sopa de espinafres	Creme de ervilhas	Creme de brócolos	Sopa de juliana de legumes	
	Massa lacinhos com salmão desfiado e milho e legumes estufados (cenoura, feijão-verde e 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 e acompanhamento de legumes salteados (couve-de-Bruxelas, couve-flor e brócolos)	
	Fruta da época / Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª Feira	Creme de alho-francês e feijão-vermelho	Sopa de feijão-verde	Sopa de grão-de-bico e cenoura	Sopa de espinafres e grão-de-bico	
	Panadinhos de frango no forno com arroz de ervilhas 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)	Coxas de frango assadas no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e beterraba	Lombos de perca estufados com ervilhas com arroz branco e salada de alface, beterraba e pepino	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Ementa Vegetariana Setembro 2024



	Semana 2 a 6 de setembro	Semana 9 a 13 de setembro	Semana 16 a 20 de setembro	Semana 23 a 27 de setembro	Semana 30 de setembro
2ª Feira	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve-coração	Creme de nabo e alho-francês	Creme de abóbora	Sopa de curgete
	Bolonhesa de lentilhas com salada de pepino, couve-roxa e pimento	Empadão (de arroz) com soja e 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	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, cogumelos) com salada de tomate, curgete e couve-roxa	Grão-de-bico no tacho com açafrão, sumo de limão e salsa, arroz de brócolos, salada de tomate, milho e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de couve-flor	Creme de abóbora	Sopa de couve-flor	Sopa de legumes (couve-flor, alho-francês e abóbora)	
	Filetes de seitan no forno com tomate, com batata, batata doce assada 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	Chili de soja com arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas)	Ratatuille de tofu (tofu, pimento, beringela e curgete às rodelas) com massa esparguete, acompanhada de legumes cozidos	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
4ª Feira	Sopa de nabo e couve-lombarda	Sopa de curgete e espinafres	Sopa de abóbora e feijão-verde	Sopa de nabo	
	Estufadinho de grão-de-bico com legumes (alho-francês, cenoura e pimento), arroz de tomate e legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e brócolos)	Tofu com batatas à Espanhola (batatas às rodelas com pimento), acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	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	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª Feira	Sopa de espinafres	Creme de ervilhas	Creme de brócolos	Sopa de juliana de legumes	
	Massa lacinhos com feijão-preto e milho e legumes estufados (cenoura, feijão-verde e couve-coração)	Cogumelos estufados com feijão-branco e alho-francês, massa esparguete e legumes cozidos (couve-lombarda, pimento e cenoura)	Salada de batata com seitan, grão-de-bico e tomate fresco com acompanhamento de legumes cozidos (feijão-verde, couve-flor e brócolos)	Macarronada de seitan com feijão-atarino, acompanhada de legumes salteados (couve-de-Bruxelas, couve-flor e brócolos)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª Feira	Creme de alho-francês	Sopa de feijão-verde	Sopa de grão-de-bico e cenoura	Sopa de espinafres e grão-de-bico	
	Tofu panado no forno com arroz de ervilhas e salada de beterraba, rúcula e tomate	Douradinhos de seitan no forno com arroz de feijão vermelho e legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e couve-branca)	Estufado de feijão preto, pimento vermelho e curgete com arroz branco e salada de alface, tomate e beterraba	Salada de arroz com feijão-vermelho, ervilhas, pimento vermelho e salsa, com salada de alface, beterraba e pepino	
	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.