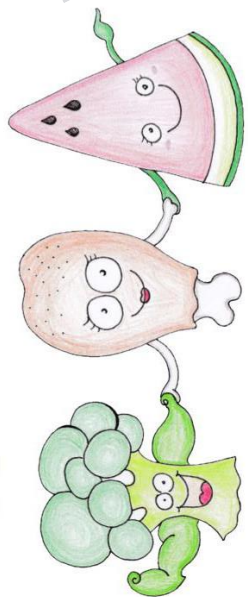


Ementa Novembro 2024



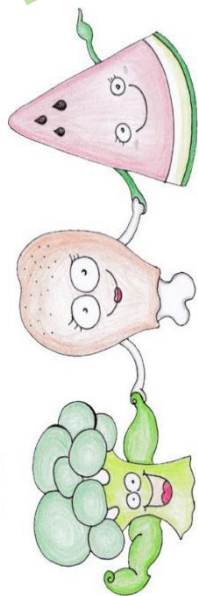
	Semana 4 a 8 de novembro	Semana 11 a 15 de novembro	Semana 18 a 22 de novembro	Semana 25 a 29 de novembro
2ª Feira	Sopa de couve-coração	Creme de nabo e alho-francês	Creme de abóbora e lentilhas	Sopa de curgete
	Empadão de atum (com arroz) com ervilhas incorporadas e salada de curgete, tomate e beterraba	Almôndegas mistas (vaca e porco) com molho de tomate, massa esparguete cozida e salada de alface, pepino e couve-roxa	Bacalhau à Brás com salada de tomate, curgete e couve-roxa	Omelete de salsa no forno com arroz de brócolos, salada de tomate, milho e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de abóbora	Sopa de couve-flor	Sopa de legumes (couve-flor, alho-francês e abóbora)	Creme de abóbora e couve-flor
	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 branco e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-lombarda)	Bifanas estufadas com massa esparguete com acompanhamento de legumes cozidos (couve-coração, cenoura e feijão-verde)	Caldeirada de tamboril com salada camponesa (couve-branca, couve-roxa e cenoura)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de curgete e espinafres	Sopa de abóbora e feijão-verde	Sopa de nabo	Sopa de grão-de-bico com nabo
	Lombos de red-fish com batatas à Espanhola (batatas às rodelas estufadas com pimento), acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Ovo mexido com cogumelos com massa macarronete e legumes cozidos (couve-coração, couve-flor e brócolos)	Salada de feijão-frade com atum (atum, feijão-frade, pimento), arroz branco e salada de rúcula, tomate e couve-branca	Peito de frango à fatia estufado com ervilhas, acompanhado de massa lacinhos e legumes salteados (couve-de-Bruxelas, brócolos e couve-flor)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Creme de ervilhas	Creme de brócolos	Sopa de juliana de legumes	Sopa de feijão-verde
	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 salada de alface, couve-branca e cenoura raspada	Coxas de frango com macarronada de feijão-vermelho com acompanhamento de legumes salteados (couve-de-Bruxelas, couve-flor e brócolos)	Filetes de salmão no forno com crosta de farinha de milho com arroz de tomate e salada de alface, beterraba e rúcula
	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina
6ª Feira	Sopa de feijão-verde	Sopa de grão-de-bico com cenoura	Sopa de espinafres e feijão-vermelho	Sopa de couve-branca e alho-francês
	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 rúcula, tomate e beterraba	Lombos de perca estufados com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	Hambúrgueres mistos com massa esparguete e salada de pepino, couve-roxa e pimento
	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 Novembro 2024



	Semana 4 a 8 de novembro	Semana 11 a 15 de novembro	Semana 18 a 22 de novembro	Semana 25 a 29 de novembro
2ª Feira	Sopa de couve-coração	Creme de nabo e alho-francês	Creme de abóbora e lentilhas	Sopa de curgete
	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	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, cogumelos) com salada e tomate, curgete e couve-roxa	Grão-de-bico no tacho com açafraão, 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
3ª Feira	Creme de abóbora	Sopa de couve-flor	Sopa de legumes (couve-flor, alho-francês e abóbora)	Creme de abóbora e couve-flor
	Rancho à Camponesa (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve-branca) com salada de alface, pepino e couve-roxa	Chilli de soja com arroz de branco e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-lombarda)	Ratatouille de tofu (tofu, alho-francês, pimento, curgete e cenoura às rodelas) com massa esparguete, acompanhada de legumes cozidos (couve-coração e feijão-verde)	Caldeirada de tofu (batata às rodelas e tofu) com salada camponesa (couve-branca, couve-roxa e cenoura)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de curgete e espinafres	Sopa de abóbora e feijão-verde	Sopa de nabo	Sopa de grão-de-bico com nabo
	Tofu com batatas à Espanhola (batatas às rodelas com pimento), acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Tofu mexido com açafraão e cogumelos com massa macarronete e legumes cozidos (couve-coração, couve-flor e brócolos)	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	Cogumelos estufados com ervilhas, masa lacinhos e legumes salteados (couve-de-Bruxelas, brócolos e couve-flor)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Creme de ervilhas	Creme de brócolos	Sopa de juliana de legumes	Sopa de feijão-verde
	Cogumelos estufados com feijão-branco e alho-francês, massa esparguete e legumes cozidos (couve-lombarda, pimento e cenoura)	Salada de batata com soja e grão-de-bico e salada de alface, couve-branca e cenoura raspada	Macarronada de seitan com feijão-catarino, acompanhada de legumes salteados (couve-de-Bruxelas, couve-flor e brócolos)	Filetes de seitan no forno com crosta de farinha de milho, com arroz de tomate e salada de alface, beterraba e rúcula
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de feijão-verde	Sopa de grão-de-bico com cenoura	Sopa de espinafres e grão-de-bico	Sopa de couve-branca e alho-francês
	Douradinhos de tofu no forno com arroz de feijão-vermelho e legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e couve-branca)	Estufado de feijão-preto, ervilhas e curgete com arroz branco e salada de rúcula, tomate e beterraba	Lentilhas estufadas com pimento, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	Hambúrgueres de espinafres com massa esparguete e salada de pepino, couve-roxa e pimento.
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.