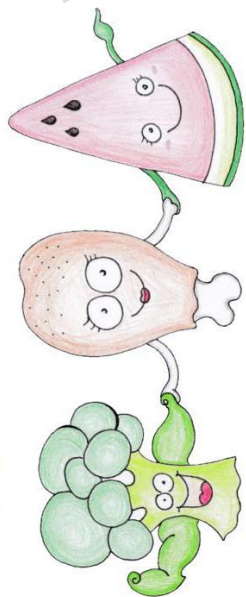


Ementa Dezembro 2024



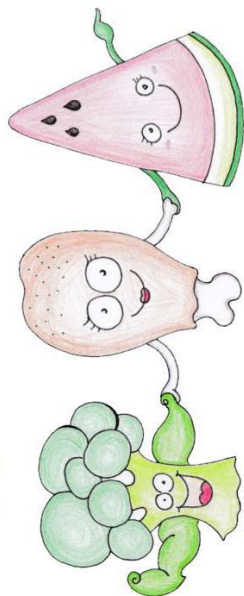
<https://are.cm-porto.pt/documentos>

	Semana 2 a 6 de dezembro	Semana 9 a 13 de dezembro	Semana 16 a 20 de dezembro	Semana 23 a 27 de dezembro	Semana 30 e 31 de dezembro
2ª Feira	Sopa de couve-lombarda	Creme de alho-francês e lentilhas	Creme de brócolos	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve-coração
	Bolonhesa de atum com massa esparguete e salada de alface, pepino e beterraba	Rolo de carne misto à fatia (vaca e porco) com molho de orégãos, massa esparguete e salada de couve-coração, couve-roxa e cenoura	Empadão de atum (com arroz) com ervilhas incorporadas e salada de cenoura milho e rúcula	Esparguete à bolonhesa (vaca) e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada de curgete, tomate e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de brócolos	Sopa de feijão-catarino e curgete	Sopa de alho-francês	Creme de couve-flor	Creme de ervilhas
	Bife de peru estufado com molho de cenoura, arroz branco e salada de tomate, milho e curgete	Lombos de salmão no forno com alecrim, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Panadinhos de frango no forno com massa esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa	Filetes de pescada no forno com tomate, com batata e 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
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Creme de ervilhas		
	Filetes de pescada gratinados no forno, batata aos cubos e legumes (couve-coração, brócolos e couve-flor)	Coxas de frango estufadas com ervilhas, com massa cotovelinhos e legumes estufados (couve-lombarda, couve-flor e pimento)	Bacalhau à Gomes de Sá com ovo cozido, com salada de tomate, curgete e couve-roxa	FERIADO	FERIADO
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		
5ª Feira	Sopa de couve-coração e nabo	Creme de abóbora	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres	
	Massa à lavrador (frango, porco, feijão encarnado e macarronete) e acompanhamento de legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)	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	Ovo mexido no forno com pimento e cenoura, arroz de feijão-vermelho e legumes cozidos (feijão-verde, couve-de-Bruxelas e brócolos)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	
6ª Feira	Sopa de feijão-manteiga e espinafres	Sopa de couve-coração	Sopa de couve-lombarda e abóbora	Creme de alho-francês	
	Pasteis de bacalhau no forno com arroz de tomate e salada de couve-branca, couve-roxa e rúcula	Ovo mexido com cenoura (raspada), arroz branco e salada de couve-roxa, tomate e pepino	Massada de peixe (red-fish, pescada, salmão) com pimento e salada de beterraba, couve-branca e curgete	Massa lacinhos com salmão desfiado e milho e salada de beterraba, rúcula e tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana Dezembro 2024



	Semana 2 a 6 de dezembro	Semana 9 a 13 de dezembro	Semana 16 a 20 de dezembro	Semana 23 a 27 de dezembro	Semana 30 e 31 de dezembro
2ª Feira	Sopa de couve-lombarda	Creme de lentilhas e alho-francês	Creme de brócolos	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve-coração
	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete e salada de alface, pepino e beterraba	Hambúrguer de espinafres com massa esparguete e salada de couve-coração, couve-roxa e cenoura	Empadão (arroz) de soja com ervilhas incorporadas e salada de cenoura milho e rúcula	Bolonhesa de lentilhas com salada de pepino, couve-roxa e pimento	Douradinhos de legumes e grão-de-bico no forno com arroz de tomate e salada de curgete, tomate e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de brócolos	Sopa de feijão-catarino e curgete	Sopa de alho-francês	Creme de couve-flor	Creme de ervilhas
	Bife de tofu estufado com molho de cenoura, arroz branco e salada de tomate, milho e curgete	Assado de seitan com alecrim, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Massa de feijão-catarino com cogumelos e salada de alface, tomate e couve-roxa	Filetes de seitan no forno com tomate, batata e 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
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Creme de ervilhas	FERIADO	FERIADO
	Grão-de-bico gratinado no forno com pimento e alho-francês, batata aos cubos e legumes (couve-coração, brócolos e couve-flor)	Soja estufada com ervilhas, com massa cotovelinhos 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		
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		
5ª Feira	Sopa de couve-coração e nabo	Creme de abóbora	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres	
	Massa à lavrador vegetariana (feijão-encarnado, macarronete e soja) e acompanhamento de legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)	Saladinha de grão-de-bico com batata (batata, grão-de-bico, tomate e brócolos) com salada de alface, beterraba e milho	Feijoada vegetariana (tofu, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz branco e salada de alface e pepino	Estufadinho de soja com legumes (alho-francês, cenoura e pimento), arroz de feijão-vermelho e legumes cozidos (feijão-verde, couve-de-Bruxelas e brócolos)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª Feira	Sopa de feijão-manteiga e espinafres	Sopa de couve-coração	Sopa de couve-lombarda e abóbora	Creme de alho-francês	
	Pasteis de feijão-branco com arroz de tomate e salada de couve-branca, couve-roxa e rúcula.	Tofu mexido com açafrão e cenoura (raspada), arroz branco e rúcula, tomate e pepino	Massada de seitan com pimento e salada de beterraba, couve-branca e curgete	Massa lacinhos com feijão-preto e milho, salada de beterraba, rúcula e tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

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