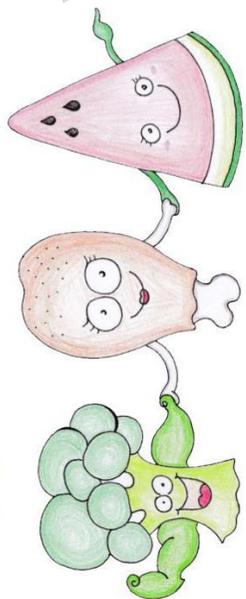


Ementa Fevereiro 2025

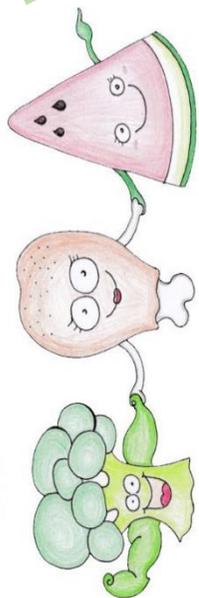


<http://are.cm-porto.pt/documentos>

	Semana 3 a 7 de fevereiro	Semana 10 a 14 de fevereiro	Semana 17 a 21 de fevereiro	Semana 24 a 28 de fevereiro
2ª Feira	Creme de alho-francês	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	Calamares 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
3ª Feira	Sopa de feijão-atarino e curgete	Sopa de alho-francês	Creme de couve-flor e feijão-atarino	Creme de abóbora
	Lombos de salmão no forno com alecrim, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Coxas de frango estufadas com ervilhas, massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Filetes de pescada no forno com tomate, 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	Fruta da época
4ª Feira	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	Ovo mexido no forno com pimento e cenoura, arroz de tomate e legumes cozidos (feijão-verde, 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)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Creme de lentilhas e abóbora	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres	Creme de nabo e feijão-vermelho
	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, 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 massa esparguete e legumes cozidos (couve-lombarda, pimento e cenoura)
	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de couve-coração	Sopa de couve-lombarda e abóbora	Creme de alho-francês	Sopa de feijão-verde
	Ovo mexido com ervilhas, arroz branco e rúcula, tomate e pepino	Massada de peixe (red-fish, pescada e salmão) com pimento e salada de beterraba, couve-branca e curgete	Peito de peru (à fatia) estufado com arroz de ervilhas e salada de beterraba, rúcula e tomate	Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura, arroz branco e legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e couve-branca)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Ementa Vegetariana Fevereiro 2025



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

	Semana 3 a 7 de fevereiro	Semana 10 a 14 de fevereiro	Semana 17 a 21 de fevereiro	Semana 24 a 28 de fevereiro
2ª Feira	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 (arroz) de soja com ervilhas incorporadas e salada de curgete, tomate e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de feijão-catarino e curgete	Sopa de alho-francês	Creme de couve-flor e feijão-catarino	Creme de abóbora
	Assado de seitan com alecrim, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Soja estufada com ervilhas, massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	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
4ª Feira	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	Estufadinho de grão-de-bico com legumes (alho-francês, cenoura e pimento) arroz de tomate e acompanhamento de feijão-verde, couve-de-Bruxelas e brócolos	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
5ª Feira	Creme de lentilhas e abóbora	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres	Creme de nabo e feijão-vermelho
	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 e legumes estufados (couve-flor, feijão-verde e couve-coração)	Douradinhos de seitan com massa esparguete e legumes cozidos (couve-lombarda, pimento e cenoura)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de couve-coração	Sopa de couve-lombarda e abóbora	Creme de alho-francês	Sopa de feijão-verde
	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	Tofu (à fatia) estufado com molho de tomate, com arroz de ervilhas e salada de beterraba, rúcula e tomate	Cogumelos estufados com feijão-branco e alho-francês, arroz branco e legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e couve-branca)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.