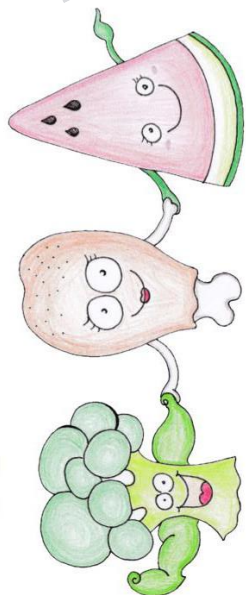


Ementa Janeiro 2025



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

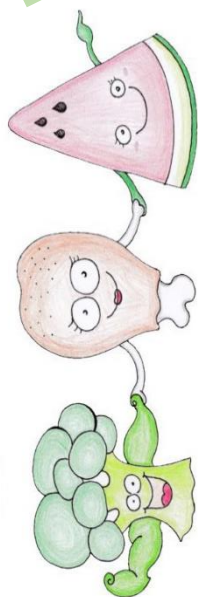
	Semana 1 a 3 de janeiro	Semana 6 a 10 de janeiro	Semana 13 a 17 de janeiro	Semana 20 a 24 de janeiro	Semana 27 a 31 de janeiro
2ª Feira		Creme de nabo e alho-francês	Creme de brócolos	Sopa de curgete	Sopa de couve-lombarda
		Almôndegas mistas (vaca e porco) com molho de tomate, massa esparguete cozida e salada de alface, pepino e couve-roxa	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada de cenoura, milho e rúcula	Omelete de salsa no forno com arroz de brócolos, salada de tomate, milho e pepino	Bolonhesa de cavala com massa esparguete e salada de alface, pepino e beterraba
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Sopa de couve-flor	Sopa de legumes (couve-flor, alho-francês e abóbora)	Creme de abóbora e couve-flor	Sopa de brócolos
		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)	Caldeirada de tamboril com salada camponesa (couve-branca, couve-roxa e cenoura)	Bife de peru estufado com molho de cenoura, arroz branco e salada de tomate, milho e curgete
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira		Sopa de feijão-branco e abóbora	Sopa de nabo	Sopa de lentilhas e nabo	Sopa de feijão-manteiga e couve-coração
	FERIADO	Ovo mexido com cogumelos com massa macarronete e salada de alface, pepino e tomate	Salada de feijão-frade com atum (atum, feijão-frade, pimento), arroz branco e salada de rúcula, tomate e couve-branca	Peito de frango estufado à fatia com massa lacinhos e legumes salteados (couve-de-Bruxelas, brócolos e couve-flor)	Bacalhau à Brás com salada de tomate, curgete e couve-roxa
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Creme de espinafres	Creme de brócolos	Sopa de juliana de legumes	Sopa de feijão-verde	Creme de cenoura
	Hambúrgueres mistos no forno 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 estufadas com macarronada de feijão-vermelho e salada de alface, pepino e couve-roxa	Filete de salmão no forno com crosta de farinha de milho, com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e rúcula	Massa à Lavrador (frango, porco, feijão encarnado e macarronete) e acompanhamento de legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)
	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de feijão-verde	Sopa de cenoura	Sopa de espinafres e grão-de-bico	Sopa de couve-branca e alho-francês	Creme de abóbora
	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 gratinados no forno, batata aos cubos e legumes salteados (couve-coração, brócolos e couve-flor)	Tirinhas de carne de vaca estufadas com ervilhas, com massa esparguete e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Filetes de pescada gratinados no forno, arroz de ervilhas e legumes (couve-coração, brócolos e couve-flor)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana

Janeiro 2025



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

	Semana 1 a 3 de janeiro	Semana 6 a 10 de janeiro	Semana 13 a 17 de janeiro	Semana 20 a 24 de janeiro	Semana 27 a 31 de janeiro
2ª Feira		Creme de nabo e alho-francês	Creme de brócolos	Sopa de curgete	Sopa de couve-lombarda
		Almôndegas vegetarianas com molho de tomate, massa esparguete cozida e salada de alface, pepino e couve-roxa	Douradinhos de legumes e grão-de-bico no forno, com arroz de tomate e salada de alface, pepino e rúcula	Grão-de-bico no tacho com açafraão, sumo de limão e salsa, arroz de brócolos, salada de tomate, milho e pepino	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete e salada de alface, pepino e beterraba
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Sopa de couve-flor	Sopa de legumes (couve-flor, alho-francês e abóbora)	Creme de abóbora e couve-flor	Sopa de brócolos
		Chilli de soja com arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas)	Ratatuille de tofu (tofu, alho-francês, pimento, curgete e cenoura às rodela) com massa esparguete, acompanhada de legumes cozidos (couve-coração e feijão-verde)	Caldeirada de tofu (batata às rodela e tofu) com salada camponesa (couve-branca, couve-roxa e cenoura)	Bife de tofu estufado com molho de cenoura, arroz branco e salada de tomate, milho e curgete
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira		Sopa de feijão-branco e abóbora	Sopa de nabo	Sopa de lentilhas e nabo	Sopa de feijão-manteiga e couve-coração
	FERIADO	Tofu mexido com açafraão e cogumelos com massa macarronete e salada de alface, pepino e tomate	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 soja, massa lacinhos e legumes salteados (couve-de-Bruxelas, brócolos e couve-flor)	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, cogumelos) com salada de tomate, curgete e couve-roxa
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Creme de abóbora	Creme de brócolos	Sopa de juliana de legumes	Sopa de feijão-verde	Creme de cenoura
	Hambúrgueres vegetarianos no forno com massa esparguete e legumes cozidos (couve-lombarda, pimento e cenoura)	Salada de batata com grão-de-bico, milho e cenoura com legumes cozidos (feijão-verde, couve-flor e brócolos)	Macarronada de seitan com feijão-ctarino, acompanhada de salada de alface, pepino e couve-roxa	Filete de seitan no forno com crosta de farinha de milho com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e rúcula	Massa à Lavrador vegetariana (feijão encarnado, macarronete e soja) e acompanhamento de legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de feijão-verde	Sopa de cenoura	Sopa de espinafres e grão-de-bico	Sopa de couve-branca e alho-francês	Creme de abóbora
	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 alho-francês com arroz branco e salada de rúcula, tomate e beterraba	Salada de batata com tofu, ervilhas, pimento vermelho e salsa, com salada de alface, beterraba e pepino	Soja estufada com ervilhas, massa esparguete cozida e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Grão-de-bico gratinado no forno com pimento e alho-francês, arroz de ervilhas e legumes (couve-coração, brócolos e couve-flor)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.