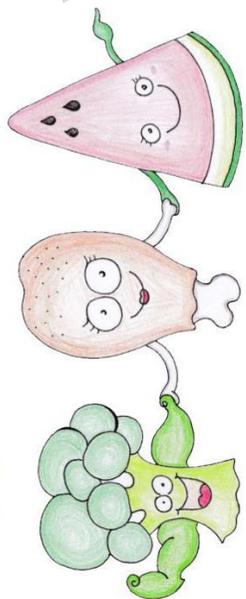


Ementa

Março 2025



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

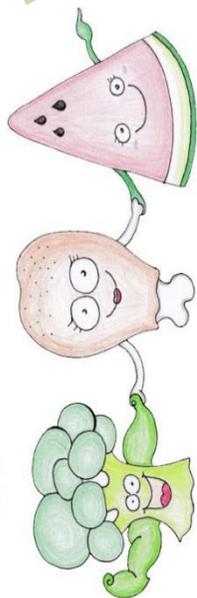
	Semana 3 a 7 de março	Semana 10 a 14 de março	Semana 17 a 21 de março	Semana 24 a 28 de março	Semana 31 de março
2ª Feira	Creme de nabo e alho-francês	Creme de abóbora	Sopa de couve-branca e alho-francês	Sopa de couve-lombarda	Creme de alho-francês
	Almôndegas mistas (vaca e porco) com molho de tomate, massa esparguete cozida e salada de alface, pepino e couve-roxa	Bacalhau à Brás com salada de tomate, curgete e couve-roxa	Hambúrgueres mistos com arroz de brócolos, salada de tomate, milho e pepino	Bolonhesa de cavala com massa esparguete e salada de alface, pepino e beterraba	Rolo de carne misto (vaca e porco) à fatia com molho de oregãos, esparguete e salada de couve-coração, couve-roxa e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Sopa de legumes (couve-flor, alho-francês e abóbora)	Creme de abóbora com couve-flor	Sopa de couve-galega	
	CARNAVAL	Strogonoff de porco com massa cotovelinhos 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	
4ª Feira	Sopa de abóbora e feijão-verde	Creme de nabo e lentilhas	Sopa de feijão vermelho com nabo	Creme de cenoura	
	Ovo mexido com cogumelos com arroz e salada de rúcula, tomate e beterraba	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)	Filetes de pescada gratinados no forno, batata aos cubos e legumes (couve-coração, brócolos e couve-flor)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª Feira	Sopa de grão-de-bico e cenoura	Sopa de juliana de legumes (cenoura e couve-branca)	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão-manteiga com couve-coração	
	Coxas de frango assadas no forno com massa macarronete e legumes cozidos (couve-coração, couve-branca e cenoura)	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 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/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	
6ª Feira	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres	Sopa de curgete	Creme de brócolos	
	Lombos de salmão no forno com oregãos, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas)	Lombos de perca estufados com ervilhas, com arroz branco e salada de alface, beterraba e pepino	Omolete de salsa no forno com massa esparguete e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Douradinhos de pescada no forno com arroz e tomate e salada de cenoura, milho e rúcula	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana

Março 2025



	Semana 3 a 7 de março	Semana 10 a 14 de março	Semana 17 a 21 de março	Semana 24 a 28 de março	Semana 31 de março
2ª Feira	Creme de nabo e alho-francês	Creme de abóbora	Sopa de couve-branca e alho-francês	Sopa de couve-lombarda	Creme de alho-francês
	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	Hambúrguer de espinafres com arroz de brócolos, salada de tomate, milho e pepino	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete e salada de alface, pepino e beterraba	Hambúrguer vegetariano com massa esparguete e salada de couve-coração, couve-roxa e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Sopa de legumes (couve-flor, alho-francês e abóbora)	Creme de abóbora com couve-flor	Sopa de couve-galega	
	CARNAVAL	Ratatouille de tofu (tofu, alho-francês, pimento, curgete e cenoura às rodelas) com massa cotovelinhos acompanhada de legumes cozidos (couve-coração e feijão-verde)	Caldeirada de tofu (batatas às rodelas 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	
4ª Feira	Sopa de abóbora e feijão-verde	Creme de nabo e lentilhas	Sopa de feijão vermelho com nabo	Creme de cenoura	
	Tofu mexido com açafrão e cogumelos com arroz e salada de rúcula, tomate e beterraba	Salada de arroz e feijão-frade (arroz, 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)	Seitan assado no forno com cogumelos, cebola e pimento com batatas aos cubos e legumes cozidos (couve-coração, brócolos e couve-flor)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª Feira	Sopa de couve-flor	Sopa de Juliana de legumes (cenoura e couve-branca)	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão-manteiga com couve-coração	
	Estufado de feijão-preto, ervilhas e curgete com massa macarronete e legumes cozidos (couve-coração, couve-branca e cenoura)	Macarronada de seitan com feijão-catarino, acompanhada de legumes salteados (couve-de-Bruxelas, couve-flor e brócolos)	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	
6ª Feira	Sopa de grão-de-bico e cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de curgete	Creme de brócolos	
	Chilli de soja com arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas)	Ervilhas estufadas com tomate fresco, abóbora e pimento vermelho, arroz branco e salada de alface, beterraba e pepino	Grão-de-bico no tacho com açafrão, sumo de limão e salsa, massa esparguete e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Douradinhos de legumes e grão-de-bico no forno com arroz de tomate e salada de cenoura, milho e rúcula	
	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.