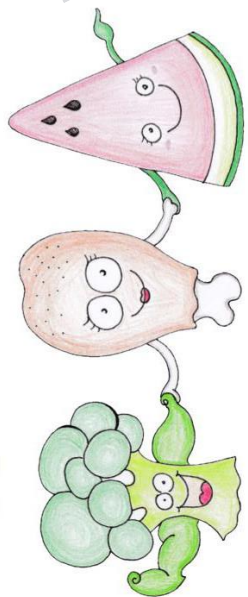


Ementa

Abril 2025



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

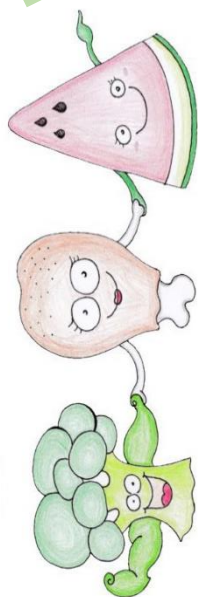
	Semana 1 a 4 de abril	Semana 7 a 11 de abril	Semana 14 a 18 de abril	Semana 21 a 25 de abril	Semana 28 a 30 de abril
2ª Feira		Sopa de couve-branca	Sopa de nabo e couve-lombarda	Creme de espinafres	Sopa de abóbora e feijão-verde
		Estufadinho de cavala com massa esparguete e salada de alface, pepino e beterraba	Ovo mexido no forno com pimento e cenoura, massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, couve-de-Bruxelas e brócolos)	Esparguete à Bolonhesa (vaca) e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Ovo mexido com cogumelos, com massa macarronete e legumes cozidos (couve-coração, couve-branca e cenoura)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de couve-lombarda e feijão-vermelho	Sopa de alho-francês	Sopa de feijão-catarino e curgete	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve-flor
	Medalhões de pescada no forno com tomate, com arroz branco e salada de curgete, alface e cenoura	Coxas de frango estufadas com ervilhas, com arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Lombos de salmão no forno com alecrim, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Empadão de atum (com arroz) com ervilhas incorporadas e salada de curgete, tomate e beterraba	Lombos de salmão no forno com oregãos, arroz de tomate e salada de tomate, pepino e alface
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina
4ª Feira	Sopa de couve-coração	Creme de ervilhas	Creme de couve-flor	Sopa de couve-coração e feijão-branco	Sopa de espinafres
	Ovo mexido com ervilhas, massa lacinhos tricolor e rúcula, tomate e pepino	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau, ovo cozido) com salada de tomate, curgete e couve-roxa	Rancho (massa macarronete, porco, frango, grão-de-bico, cenoura e couve-branca) com salada de alface, pepino e couve-roxa	Peito de peru à fatia estufado com massa esparguete e legumes cozidos (couve-lombarda, pimento e cenoura)	Massa de frango (frango, feijão-catarino, macarronete) e legumes estufados (couve-lombarda, couve-flor e pimento)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de nabo	Sopa de couve-flor	Creme de brócolos	Creme de abóbora	
	Arroz de frango (arroz, frango, cenoura e ervilhas) com salada de rúcula, tomate e couve-branca	Feijoada à Portuguesa (porco, frango, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz branco e salada de alface e pepino	Caldeirada de tamboril (batata às rodelas, tamboril, tomate e pimento) com salada de cenoura, milho e rúcula	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	
6ª Feira	Creme de cenoura	Sopa de feijão-verde			
	Filetes de pescada panados no forno com batata aos gomos no forno, arroz branco e salada de beterraba, alface e tomate	Massada de peixe (red-fish, pescada e salmão) com pimento e salada de beterraba, couve-branca e curgete	FERIADO	FERIADO	
	Fruta da época	Fruta da época			

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana

Abril 2025



	Semana 1 a 4 de abril	Semana 7 a 11 de abril	Semana 14 a 18 de abril	Semana 21 a 25 de abril	Semana 28 a 30 de abril
2ª Feira		Sopa de couve-branca	Sopa de nabo e couve-lombarda	Creme de espinafres	Sopa de abóbora e feijão-verde
		Estufadinho de lentilhas com massa esparguete e salada de alface, pepino e beterraba	Estufadinho de grão-de-bico com legumes (alho-francês, cenoura e pimento), massa cotovelinhos e feijão-verde, couve-de-Bruxelas e brócolos	Bolonhesa de lentilhas e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Grão-de-bico mexido com açafrão e salsa com massa macarronete e legumes cozidos (couve-coração, couve-branca e cenoura)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de couve-lombarda e feijão-vermelho	Sopa de alho-francês	Sopa de feijão-catarino e curgete	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve-flor
	Filetes de seitan no forno com tomate, arroz branco e salada de curgete, alface e cenoura	Soja estufada com ervilhas, com arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Assado de seitan com alecrim, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Empadão (arroz) de soja com ervilhas incorporadas e salada de curgete, tomate e beterraba	Chilli de soja com arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de couve-coração	Creme de ervilhas	Creme de couve-flor	Sopa de couve-coração e feijão-branco	Sopa de espinafres
	Tofu mexido com açafrão e ervilhas, massa lacinhos tricolor e rúcula, tomate e pepino	Salada de feijão-frade e milho com batata aos cubos e molho verde, com salada de tomate, curgete e couve-roxa	Rancho à Camponesa (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve-branca) com salada de alface, pepino e couve-roxa	Cogumelos estufados com feijão-branco e alho-francês, massa esparguete e legumes cozidos (couve-lombarda, pimento e cenoura)	Massa de feijão-catarino com cogumelos e mistura de pimentos (verde e vermelho) e legumes estufados (couve-lombarda, couve-flor e pimento)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de nabo	Sopa de couve-flor	Creme de brócolos	Creme de abóbora	
	Arroz de soja (arroz, soja, cenoura ervilhas) com salada de rúcula, tomate e couve-branca	Feijoada vegetariana (seitan, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz branco e salada de alface e pepino	Caldeirada de tofu (batata às rodelas, tofu, tomate e pimento) com salada de cenoura, milho e rúcula	Seitan no forno com arroz de cenoura, com salada de alface, tomate e pepino	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª Feira	Creme de cenoura	Sopa de feijão-verde			
	Douradinhos de legumes no forno com batata aos gomos, arroz branco e salada de beterraba, rúcula e tomate	Massada de tofu com pimento e salada de beterraba, couve-branca e curgete	FERIADO	FERIADO	
	Fruta da época	Fruta da época			

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.