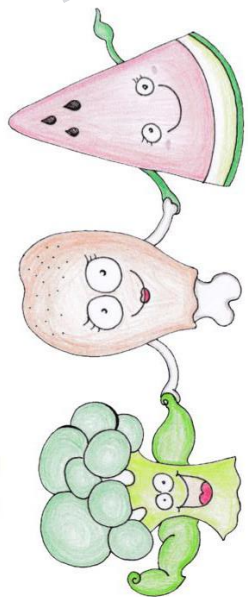


Ementa Maio 2025



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

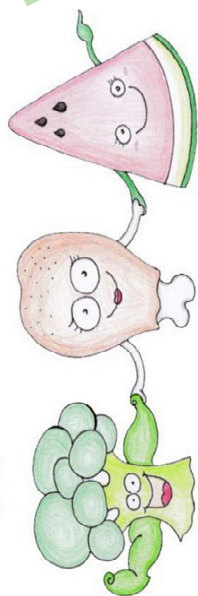
	Semana 2 de maio	Semana 5 a 9 de maio	Semana 12 a 16 de maio	Semana 19 a 23 de maio	Semana 26 a 30 de maio
2ª Feira		Creme de abóbora e lentilhas	Sopa de curgete	Sopa de couve-lombarda	Sopa de couve-coração
		Bolonhesa de salmão com massa e salada de tomate, curgete e couve-roxa	Omelete de salsa no forno com arroz de brócolos, salada de tomate, milho e pepino	Bolonhesa de cavala com massa esparguete e salada de alface, pepino e beterraba	Ovo mexido com cogumelos, massa lacinhos tricolor e salada de rúcula, tomate e pepino
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Sopa de juliana de legumes	Creme de abóbora e couve-flor	Creme de brócolos	Sopa de feijão-catarino e curgete
		Coxas de frango assadas no forno com arroz de cenoura e acompanhamento de legumes estufados (brócolos, couve-flor e couve-de Bruxelas)	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	Lombos de perca no forno com alecrim, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira		Sopa de nabo	Sopa de grão-de-bico com nabo	Sopa de feijão-verde e nabo	Sopa de espinafres
		Lombos de bacalhau fresco estufados com salada de batata, ervilhas, cenoura e salada de alface, tomate e pepino	Peito de frango à fatia estufado com ervilhas, acompanhado de massa lacinhos e legumes salteados (couve-de-Bruxelas, brócolos e couve-flor)	Bacalhau à Brás com salada de cenoura, curgete e couve-roxa	Coxas de frango estufadas com massada de feijão vermelho (massa macarronete e feijão vermelho) acompanhado de legumes cozidos (couve-branca, cenoura e nabo em juliana)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira		Sopa de legumes (couve-flor, alho-francês e abóbora)	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão-manteiga com couve-coração	Creme de lentilhas e abóbora
	FERIADO	Bifanas estufadas com massa esparguete com acompanhamento de legumes cozidos (couve-coração, cenoura e feijão-verde)	Filetes de salmão no forno com crosta de farinha de milho com arroz de tomate e salada de alface, beterraba e rúcula	Chili de carne de vaca (carne picada, molho de tomate e feijão-vermelho) com arroz branco e salada de rúcula, tomate e pepino	Saladinha de atum com batata (batata, atum, tomate, brócolos) com salada de alface, beterraba e pepino
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de grão-de-bico e cenoura	Sopa de espinafres e feijão-vermelho	Sopa de couve-branca e alho-francês	Creme de cenoura	Sopa de couve-coração
	Potas à Romana no forno com arroz branco e salada de rúcula, tomate e beterraba	Salada de feijão-frade com atum (atum, feijão-frade, pimento) com arroz branco e salada de rúcula, tomate e couve-branca)	Rolo de carne misto com massa esparguete e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Filetes de pescada gratinados no forno, batata aos cubos e legumes (couve-coração, brócolos e couve-flor)	Arroz à Valenciana (frango, porco, ervilha, cenoura e milho) com salada de rúcula, tomate e couve-branca
	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

Maio 2025



	Semana 2 de maio	Semana 5 a 9 de maio	Semana 12 a 16 de maio	Semana 19 a 23 de maio	Semana 26 a 30 de maio
2ª Feira		Creme de abóbora e lentilhas	Sopa de curgete	Sopa de couve-lombarda	Sopa de couve-coração
		Bolonesa de soja com massa e salada de tomate, curgete e couve-roxa	Grão-de-bico no tacho com açafrão, sumo de limão e salsa, arroz de brócolos e salada de tomate, milho e pepino	Bolonesa de lentilhas com massa esparguete e salada de alface, pepino e beterraba	Tofu mexido com açafrão e cogumelos, massa lacinhos tricolor e salada de rúcula, tomate e pepino
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Sopa de juliana de legumes	Creme de abóbora e couve-flor	Creme de brócolos	Sopa de feijão-catarino e curgete
		Seitan e legumes assados no forno com arroz de cenoura e acompanhamento de legumes estufados (brócolos, couve-flor e couve-de-Bruxelas)	Caldeirada de tofu (batata 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	Assado de seitan com alecrim, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira		Sopa de nabo	Sopa de grão-de-bico com nabo	Sopa de feijão-verde e nabo	Sopa de espinafres
		Salada de batata e grão-de-bico, ervilhas e cenoura, acompanhada de salada de alface, tomate e pepino	Cogumelos estufados com ervilhas, massa lacinhos e legumes salteados (couve-de-Bruxelas, brócolos e couve-flor)	Legumes à Brás (batata, alho-francês, cenoura, couve-branca e cogumelos) com salada de cenoura, curgete e couve-roxa	Massa à Lavrador vegetariana (feijão-encarnado, macarronete e soja) acompanhada de legumes cozidos (couve-branca, cenoura e nabo em juliana)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira		Sopa de legumes (couve-flor, alho-francês e abóbora)	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão-manteiga com couve-coração	Creme de lentilhas e abóbora
	FERIADO	Ratatouille de tofu (tofu, alho-francês, pimento, curgete e cenoura às rodelas) com massa esparguete, acompanhada de legumes cozidos (couve-coração e feijão-verde)	Filetes de seitan no forno com crosta de farinha de milho, com arroz de tomate e salada de alface, beterraba e rúcula	Chilli de soja (soja, molho de tomate e feijão-vermelho) com arroz branco e salada de rúcula, tomate e pepino	Saladinha de grão-de-bico com batata (batata, grão-de-bico, tomate, brócolos) com salada de alface, beterraba e pepino
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de grão-de-bico e cenoura	Sopa de espinafres e feijão-vermelho	Sopa de couve-branca e alho-francês	Creme de cenoura	Sopa de couve-coração
	Estufado de feijão-preto, ervilhas e curgete com arroz branco e salada de rúcula, tomate e beterraba	Salada de feijão-frade (feijão-frade, cenoura, feijão-verde e pimento vermelho) com arroz branco e salada de rúcula, tomate e couve-branca	Hambúrguer de espinafres com massa de esparguete e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Grão-de-bico gratinado no forno com pimento e alho-francês, batata aos cubos e legumes (couve-coração, brócolos e couve-flor)	Arroz à Valenciana vegetariano (arroz, soja, ervilha, cenoura e milho) com salada de rúcula, tomate e couve-branca
	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.

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