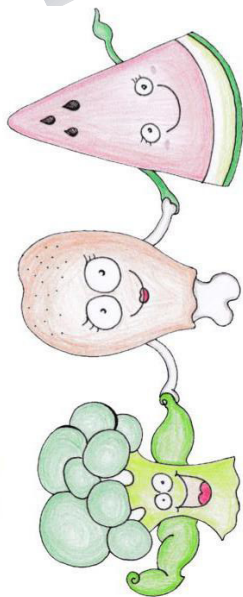


Ementa Maio 2019



O pepino é um produto hortícola com muitos benefícios para a saúde, sendo rico em água e em vitamina k (efeito benéfico nos ossos). Considerando as suas características, este alimento deve sempre que possível ser incluído na alimentação, respeitando a sua sazonalidade, sendo esta altura do ano a ideal para o seu consumo. Apesar de ficar ótimo em saladas, esta não é a única forma de o consumir, podendo ser adicionado a massas tornando-as mais frescas ou então optar por fazer um sumo a partir deste alimento.

	Semana 02 a 03 de maio	Semana 06 a 10 de maio	Semana 13 a 17 de maio	Semana 20 a 24 de maio	Semana 27 a 31 de maio
2ª Feira		Sopa de couve-coração e abóbora Hamburguer de aves no forno com molho de cogumelos, arroz de cenoura e salada de tomate Fruta da época	Creme de cenoura e brócolos Esparguete de atum com salada de alface e milho Fruta da época	Juliana legumes (repolho e cenoura) Ovos mexidos com cogumelos e cenoura, arroz de ervilhas e salada de pepino Fruta da época	Creme de legumes (couve-coração e cenoura) Bacalhau à Brás com salada de alface e pepino Fruta da época
3ª Feira		Creme de cenoura com brócolos Massa fusilli salteada com atum, milho e cenoura raspada Fruta da época	Sopa de grão-de-bico com espinafres Arroz de carnes à Provinciana (peito de frango e vaca com ervilhas, cenoura e feijão-verde) e cenoura raspada Fruta da época	Creme de brócolos Salada russa (batata, ervilha e cenoura) com cavala (lascada) e feijão-verde cozido Fruta da época	Creme de couve-flor e alho-francês Bifinhos de frango com molho de cogumelos (estufados), arroz de feijão e couve-coração (incorporados) Fruta da época
4ª Feira		Sopa de couve-branca com feijão-vermelho Perninhas de frango estufadas com ervilhas, cenoura e cogumelos (incorporados) e arroz branco Fruta da época	Creme de alho-francês (com couve-branca e cenoura) Salada de grão com bacalhau (lascado), tofu, batata aos cubos e couve-coração cozida Gelatina	Sopa de repolho com feijão-branco Frango (pernas) assado no forno com oregãos, esparguete cozido e salada de alface e cenoura raspada Fruta da época	Sopa de brócolos Caldeirada de salmão (às lascas com batata às rodelas, pimento verde e cenoura) e feijão verde cozido Fruta da época
5ª Feira	Creme de alho-francês Massa à lavrador (carnes de porco e vaca com feijão vermelho, macarronete e couve-coração) Fruta da época	Creme de alho-francês com couve-lombarda Filetes de pescada dourados (no forno) com salada de batata e salada de alface e tomate Fruta da época	Sopa de abóbora com couve-lombarda Bifinhos de porco grelhados com molho de limão, massa espiral cozida e salada de tomate Fruta da época	Creme abóbora com alho-francês Tranches de pescada panadas no forno com arroz de feijão-atarino e gomos de tomate Fruta da época	Sopa de espinafres com grão-de-bico Cubos de porco no tacho com tomilho, massa lacinhos e salada de tomate Fruta da época
6ª Feira	Sopa de couve-coração com feijão-branco Lombos de salmão no forno com arroz de cenoura e salada de alface Gelatina	Creme de legumes com macedónia Rancho à Portuguesa (carnes de vaca e porco com grão-de-bico, macarronete, cenoura e repolho) Fruta da época	Pure de couve-flor e cenoura Tranches de abrótea no forno com molho de cenoura, arroz de salsa e brócolos cozidos Fruta da época	Creme de couve-flor e feijão-verde Cotovelinhos estufados com carnes (peito de frango e porco aos cubos) com alho-francês e cenoura às rodelas (incorporados) Fruta da época	Creme de cenoura e ervilhas Lombinhos de pescada estufados com molho de tomate, arroz branco e cenoura raspada Gelatina

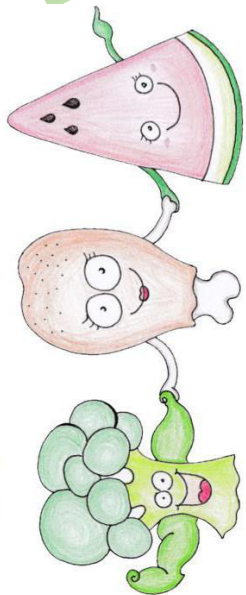
Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.



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

Porto.

Ementa Vegetariana Maio 2019



O pepino é um produto hortícola com muitos benefícios para a saúde, sendo rico em água e em vitamina k (feito benéfico nos ossos). Considerando as suas características, este alimento deve sempre que possível ser incluído na alimentação, respeitando a sua sazonalidade, sendo esta altura do ano a ideal para o seu consumo. Apesar de ficar ótimo em saladas, esta não é a única forma de o consumir, podendo ser adicionado a massas tornando-as mais frescas ou então optar por fazer um sumo a partir deste alimento.

	Semana 02 a 03 de maio	Semana 06 a 10 de maio	Semana 13 a 17 de maio	Semana 20 a 24 de maio	Semana 27 a 31 de maio
2ª Feira		Sopa de couve-coração e abóbora Estufado de legumes e soja com arroz e salada de tomate Fruta da época	Creme de cenoura e brócolos Esparguete estufado com tofu, cenoura e salada de alface e milho Fruta da época	Juliana legumes (repolho e cenoura) Hambúrguer de grão-de-bico no forno com arroz de ervilhas e salada de pepino Fruta da época	Creme de legumes (couve-coração e cenoura) Legumes à Brás (couve, cenoura, feijão-verde e cogumelos) com salada de alface e pepino Fruta da época
3ª Feira		Creme de cenoura com brócolos Massa fusilli salteada com tofu, milho e cenoura raspada Fruta da época	Sopa de grão-de-bico com espinafres Arroz de soja, ervilhas, cenoura, feijão-verde com cenoura raspada Fruta da época	Creme de brócolos Jardineira de seitan (batata aos cubos, ervilhas e cenoura) e feijão-verde cozido Fruta da época	Creme de couve-flor e alho-francês Feijoada de cogumelos e couve-coração com arroz branco Fruta da época
4ª Feira		Sopa de couve-branca com feijão vermelho Arroz de legumes, cogumelos e seitan Fruta da época	Creme de alho-francês (com couve-branca e cenoura) Salada de grão com ovo, batata aos cubos e couve-coração cozida Gelatina	Sopa de repolho com feijão-branco Cogumelos e soja salteados com esparguete cozido e salada de alface e cenoura raspada Fruta da época	Sopa de brócolos Caldeirada de legumes (batata, rodela, brócolos, cenoura e soja) Fruta da época
5ª Feira	Creme de alho-francês Macarronada com cogumelos, feijão vermelho, couve e cenoura (incorporados) Fruta da época	Creme de alho-francês com couve-lombarda Estufado de lentilhas com cenoura e couve-branca com batata cozida e salada de alface e tomate Fruta da época	Sopa de abóbora com couve-lombarda Massa espiral estufada com cogumelos e feijão vermelho, cenoura e salada de tomate Fruta da época	Creme abóbora com alho-francês Feijão-catarino guisado com abóbora e couve, arroz branco e salada de tomate Fruta da época	Sopa de espinafres com grão-de-bico Hamburguer vegetariano no forno, com massa lacinhos e salada de tomate Fruta da época
6ª Feira	Sopa de couve-coração com feijão-branco Arroz de soja com ervilhas, cenoura e salada de alface Gelatina	Creme de legumes com macedónia Rancho vegetariano (com soja e grão-de-bico) Fruta da época	Pure de couve-flor e cenoura Almôndegas vegetarianas estufadas com arroz e brócolos cozidos Fruta da época	Creme de couve-flor e feijão-verde Cotovelinhos estufados com tofu, alho-francês, cenoura (incorporados) Fruta da época	Creme de cenoura e ervilhas Lentilhas estufadas com couve-coração, arroz branco e salada de cenoura raspada Gelatina

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.



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

Porto.