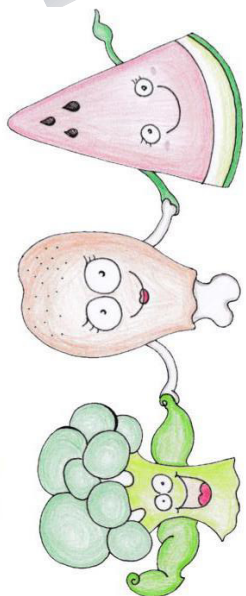


Ementa Janeiro 2021



Janeiro...e um novo ano começa. Que seja um ano de rotinas saudáveis e que, entre outras, a alimentação equilibrada e a prática de exercício físico sejam uma constante na vida das nossas crianças.

Um Feliz Ano de 2021!

	Semana 4 a 8 de janeiro	Semana 11 a 15 de janeiro	Semana 18 a 22 de janeiro	Semana 25 a 29 de janeiro
2ª Feira	Sopa de juliana de legumes (repolho e cenoura)	Creme de cenoura com couve-coração	Sopa de macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde)	Creme de legumes com alho-francês
	Hamburguer de aves no forno com molho de cogumelos, arroz branco e salada de alface	Empadão de arroz de cavala com meias luas de tomate (cru)	Ovos mexidos com cenoura, massa fusilli e gomos de tomate	Massa colorida com cavala (lascada) com milho e gomos de tomate cru
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de alho-francês e couve portuguesa	Sopa de couve-flor e abóbora	Creme de abóbora com espinafres	Sopa de couve-lombarda com abóbora
	Salada de atum com grão-de-bico (atum, grão, batata e rodelas de cenoura cozidas)	Macarronada de carnes com feijão vermelhos (carne de novilho e porco, cenoura e couve branca)	Lombinhos de pescada no forno com molho de cenoura, arroz de salsa e brócolos cozidos	Perninhas de frango guisadas com alho francês e cenoura, arroz e brócolos cozidos
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de couve-coração com abóbora	Puré de alho-francês com couve-lombarda	Sopa de alho-francês	Sopa de brócolos com feijão-branco
	Cubos de frango (peito) estufados com cenoura e ervilhas e massa cotovelinhos com feijão-verde cozido	Tranches de pescada no forno, com cubos de batata salteados e salada de alface	Bifinhos de frango grelhados com limão, massa esparguete e feijão-verde cozido	Bacalhau à Gomes de Sá (com batata, ovo e salsa) com salada de alface
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Puré de cenoura com couve-lombarda	Creme de ervilhas	Creme de couve-coração e feijão vermelho	Puré de repolho com grão
	Filetes de pescada panados (no forno) com arroz de tomate e couve-flor cozida	Pernas de frango no forno com rodelas de laranja, arroz branco e couve-flor cozida	Salada de batata, ervilhas e cenoura com salmão (lascado), ovo cozido e juliana de alface	Escalopes de porco no tacho com oregãos, massa esparguete e feijão-verde cozido
	Gelatina	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de legumes com feijão-verde e feijão-catarino	Sopa de espinafres com grão	Sopa de couve-flor e cenoura	Sopa de feijão-verde e cenoura ripada
	Bifinhos de porco no tacho com molho de tomate, massa esparguete e brócolos cozidos	Bacalhau à Brás com salada de tomate	Feijoada à Portuguesa (carnes de frango e vaca com feijão branco e couve coração)	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão-vermelho e cenoura raspada
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

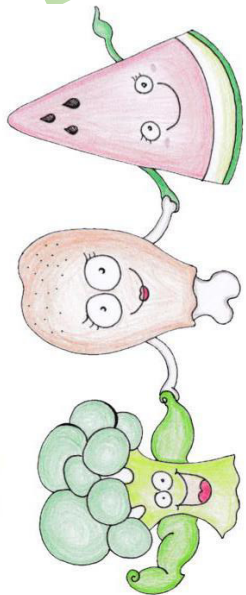


<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana Janeiro 2021



Janeiro...e um novo ano começa. Que seja um ano de rotinas saudáveis e que, entre outras, a alimentação equilibrada e a prática de exercício físico sejam uma constante na vida das nossas crianças.

Um Feliz Ano de 2021!

	Semana 4 a 8 de janeiro	Semana 11 a 15 de janeiro	Semana 18 a 22 de janeiro	Semana 25 a 29 de janeiro
2ª Feira	Sopa de juliana de legumes (repolho e cenoura)	Creme de cenoura com couve-coração	Sopa de macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde)	Creme de legumes com alho-francês
	Hamburguer vegetariano no forno mo molho de cogumelos, arroz branco e salada de alface	Empadão de arroz de soja com meias luas de tomate (cru)	Almôndegas vegetarianas com massa fusilli e gomos de tomate	Massa colorida com cogumelos, soja e milho e gomos de tomate (cru)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de alho-francês e couve portuguesa	Sopa de couve-flor e abóbora	Creme de abóbora com espinafres	Sopa de couve-lombarda com abóbora
	Estufado de grão com soja, batata aos cubos e rodelas de cenoura (cozidas)	Macarronada de seitan com feijão vermelho (com couve branca e cenoura)	Soja estufada com couve-coração, arroz de salsa e brócolos cozidos	Feijão vermelho estufado com alho-francês e cenoura, arroz e brócolos cozidos
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de couve-coração com abóbora	Puré de alho-francês com couve-lombarda	Sopa de alho-francês	Sopa de brócolos com feijão-branco
	Massa cotovelinhos estufada com cogumelos, seitan, ervilhas e cenoura e feijão verde-cozido	Salteado de cogumelos com grão-de-bico, batata aos cubos e salada de alface	Estufado de lentilhas com vegetais (feijão verde, cenoura e couve-coração) e massa esparguete cozida	Tofu à Gomes de Sá (com batata, ovo e salsa) com salada de alface
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Puré de cenoura com couve-lombarda	Creme de ervilhas	Creme de couve-coração e feijão vermelho	Puré de repolho com grão
	Tofu panado no forno com arroz de tomate e couve-flor cozida	Bifes de tofu estufados com arroz branco e couve-flor cozida	Salada de batata, seitan, ervilhas e cenoura e juliana de alface	Bolonhesa de lentilhas com feijão-verde cozido
	Gelatina	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de legumes com feijão-verde e feijão-atarino	Sopa de espinafres com grão	Sopa de couve-flor e cenoura	Sopa de feijão-verde e cenoura ripada
	Massa esparguete salteado com molho de tomate, lentilhas e brócolos cozidos	Legumes à Brás SEM OVO (batata, alho-francês, cenoura e seitan)	Feijoada vegetariana (com tofu e feijão-branco)	Filetes de seitan panados com arroz de feijão-vermelho e cenoura raspada
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época



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

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.