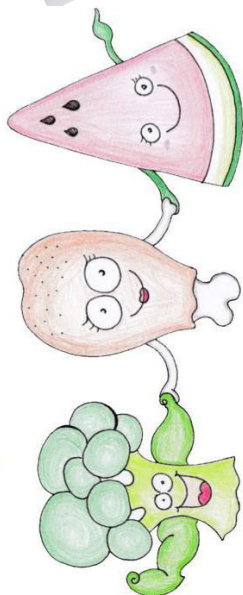


# Ementa Outubro 2019



*O Dia Mundial da Alimentação comemora-se a 16 de outubro, sendo este ano o tema central, “As nossas ações são o nosso futuro – alimentação saudável para um mundo sem fome”. Pretende-se assim a promoção de uma alimentação saudável e sustentável disponível e acessível a todos, de acordo com os objetivos para um desenvolvimento sustentável preconizados pela Organização das Nações Unidas. Pequenas metas como a redução do desperdício alimentar e do consumo de alimentos processados são pequenos passos que poderão fazer toda a diferença.*

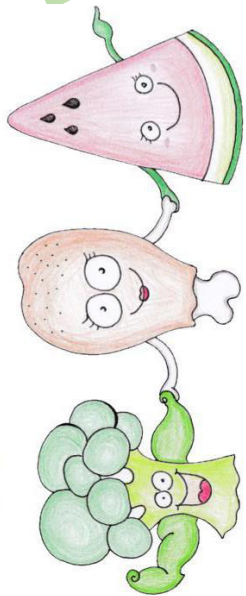
	Semana 01 a 04 de outubro	Semana 07 a 11 de outubro	Semana 14 a 18 de outubro	Semana 21 a 25 de outubro	Semana 28 a 31 de outubro
<b>2ª Feira</b>	Creme de abóbora e alho-francês Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) com cenoura raspada Fruta da época	Creme de cenoura e brócolos Macarrão com cavala (lascada), ovo cozido picado e salada de alface e cenoura Fruta da época	Sopa juliana de legumes (repolho e cenoura) Ovos mexidos com cogumelos, massa farfalle cozida e juliana de alface e cenoura Fruta da época	Creme de legumes (couve-coração e cenoura) Massa (espirais) de tomate com cogumelos, tofu, ervilhas, cenoura e brócolos cozidos Fruta da época	Creme de couve-lombarda com cenoura Almondugas de aves estufadas em molho de tomate com esparguete e feijão-verde cozido Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	Sopa juliana de legumes (couve-coração e cenoura) Filetes de pescada panados no forno com salada de batata, ervilhas e cenoura e feijão-verde cozido Fruta da época	Sopa de couve-portuguesa e alho-francês Frango estufado à Primavera (ervilhas e cenoura incorporados) com arroz branco e feijão-verde cozido Fruta da época	Creme de brócolos Tranches de salmão no forno com arroz de cenoura e couve-flor cozida Fruta da época	Sopa Camponesa (creme de cenoura com macedónia de legumes) Perminhas de frango assadas com limão, batata salteada (cozida e salteada com azeite e alho) e salada de alface Fruta da época	Sopa de feijão-verde e abóbora Bacalhau à Gomes de Sá (com batata, ovo e salsa) com salada de alface e cenoura Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	Sopa de espinafres Strogonoff de frango (tiras de peito de frango com molho de cogumelos) com arroz de cenoura e juliana de alface Fruta da época	Creme de grão-de-bico com couve-branca Bacalhau à Brás com salada de tomate Gelatina	Creme de alho-francês Bifinhos de frango grelhados com feijão preto estufado, arroz e couve-galega salteada Fruta da época	Creme de grão-de-bico com espinafres Tranches de pescada no forno com molho de pimento vermelho, arroz branco e rodelas de cenoura cozidas Gelatina	Pure de cenoura com alho-francês Massa à Lavrador (carnes de frango e porco com macarronete, feijão vermelho, couve-branca e cenoura incorporados) Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	Creme de legumes com feijão-branco Salada de espirais com salmão lascado, ovo cozido e salada de tomate e milho Fruta da época	Sopa de abóbora e couve-coração Feijoada à Portuguesa (carnes de porco e vaca, com feijão-branco, cenoura e couve) Fruta da época	Sopa de repolho e feijão vermelho Salada Russa (batata, ervilhas e cenoura) com abrótea lascada, ovo cozido e feijão-verde cozido Fruta da época	Creme de cenoura Cubos de porco estufados com tomilho, massa espiral e macedónia de legumes cozida Fruta da época	Sopa de couve-flor e feijão vermelho Lombrinhos de salmão no forno com crosta de pão-ralado e salsa, arroz de ervilhas e salada de tomate (cru) Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	Puré de alho-francês com couve-lombarda Fêveras de porco grelhadas com arroz de feijão vermelho e brócolos cozidos Fruta da época	Puré de couve-flor e cenoura Lombrinhos de pescada no forno aromatizados com salsa, arroz e gomos de tomate (cru) Gelatina	Creme de couve-flor com feijão-verde Grão-de-bico estufado com macarronete, carne de novilho e porco, cenoura e couve-branca Fruta da época	Sopa de repolho e alho-francês Pataniscas de bacalhau (no forno) com salada de feijão-frade, arroz e gomos de tomate (cru) Fruta da época	

**Nota:** A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.



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

# Ementa Vegetariana Outubro 2019



*O Dia Mundial da Alimentação comemora-se a 16 de outubro, sendo este ano o tema central, “As nossas ações são o nosso futuro – alimentação saudável para um mundo sem fome”. Pretende-se assim a promoção de uma alimentação saudável e sustentável disponível e acessível a todos, de acordo com os objetivos para um desenvolvimento sustentável preconizados pela Organização das Nações Unidas. Pequenas metas como a redução do desperdício alimentar e do consumo de alimentos processados são pequenos passos que poderão fazer toda a diferença.*

	Semana 01 a 04 de outubro	Semana 07 a 11 de outubro	Semana 14 a 18 de outubro	Semana 21 a 25 de outubro	Semana 28 a 31 de outubro
<b>2ª Feira</b>	Creme de abóbora e alho-francês Almondegas vegetarianas com esparguete cozido e cenoura raspada Fruta da época	Creme de cenoura e brócolos Macarrão de cogumelos e soja (estufados) com salada de alface e cenoura Fruta da época	Sopa juliana de legumes (repolho e cenoura) Massa farfalle estufada com tofu e juliana de alface e cenoura Fruta da época	Creme de legumes (couve-coração e cenoura) Massa (espirais) de tomate com cogumelos, tofu, ervilhas, cenoura e brócolos cozidos Fruta da época	Creme de couve-lombarda com cenoura Almondegas vegetarianas com esparguete e feijão-verde cozido Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	Sopa juliana de legumes (couve-coração e cenoura) Estufado de lentilhas com batata, cenoura e feijão-verde Fruta da época	Sopa de couve-portuguesa e alho-francês Estufado de seitan com feijão-verde e arroz branco Fruta da época	Creme de brócolos Salteado de cogumelos, feijão vermelho e couve-flor com arroz branco Fruta da época	Sopa Camponesa (creme de cenoura com macedónia de legumes) Jardineira de seitan (com ervilhas, cenoura) e salada de alface Fruta da época	Sopa de feijão-verde e abóbora Seitan à Gomes de Sá (com batata, soja, e salsa) com salada de alface e cenoura Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	Sopa de espinafres Arroz com cogumelos, grão-de-bico, couve e cenoura (incorporados) Fruta da época	Creme de grão-de-bico com couve-branca Tofu à Brás (batata, couve, cenoura e alho-francês) Gelatina	Creme de alho-francês Hamburguer vegetariano com feijão-preto, arroz e couve-galega salteada Fruta da época	Creme de grão-de-bico com espinafres Arroz Camponês (pimento, lentilhas e couve) e rodela de cenoura Gelatina	Pure de cenoura com alho-francês Massada de feijão vermelho (macarronete, feijão vermelho, couve-branca e cenoura incorporados) Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	Creme de legumes com feijão-branco Estufado de legumes com tofu e arroz branco Fruta da época	Sopa de abóbora e couve-coração Feijoada vegetariana (feijão-branco com cenoura, cogumelos e couve) Fruta da época	Sopa de repolho e feijão vermelho Salada Russa (batata aos cubos, ervilhas e cenoura) com bife de seitan estufado e feijão-verde cozido Fruta da época	Creme de cenoura Massa espiral de soja (com ervilhas, cenoura e macedónia de legumes) Fruta da época	Sopa de couve-flor e feijão vermelho Stroganoff de tofu com arroz de ervilhas e salada de tomate Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	Puré de alho-francês com couve-lombarda Feijão vermelho estufado com soja e couve-branca Fruta da época	Puré de couve-flor e cenoura Estufado de legumes e lentilhas com batata aos cubos e gomos de tomate (cru) Gelatina	Creme de couve-flor com feijão-verde Macarronada de grão, couve-branca e cenoura Fruta da época	Sopa de repolho e alho-francês Salada de feijão-frade com couve-coração, cenoura e seitan Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.



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