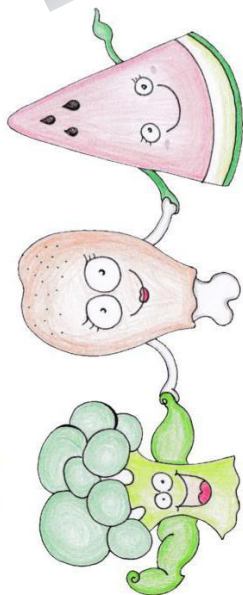


Ementa Abril 2021



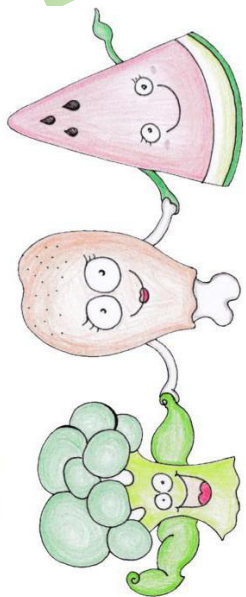
<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Os dias começam a ficar maiores e mais quentes. Não descuide a sua hidratação nem a dos mais pequenos. Privilegie a água ou as infusões não açucaradas em detrimento de sumos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas. Experimente aromatizar a água com canela, hortelã, pedaços de fruta...use a sua imaginação e proporcione sabores diferentes e divertidos.

	Semana 1 a 2 de abril	Semana 5 a 9 de abril	Semana 12 a 16 de abril	Semana 19 a 23 de abril	Semana 26 a 30 de abril
2ª Feira		Creme de cenoura com couve-coração Arroz de atum (em empadão) com feijão-verde cozido Fruta da época	Sopa de legumes (couve-lombarda e cenoura) Hambúrguer de aves no forno com molho de cogumelos, massa farfalle e juliana de alface Fruta da época	Creme de alho-francês com couve-coração Bolonhesa de cavala com salada de tomate Fruta da época	Sopa de couve-portuguesa com grão Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, esparguete cozido e cenoura raspada Fruta da época
3ª Feira		Sopa de espinafres (em pedaços) Bifinhos de porco no tacho, com molho de tomate, esparguete e brócolos cozidos Fruta da época	Creme de alho-francês Filete de salmão no forno com salsa, arroz de ervilhas e couve-flor cozida Fruta da época	Sopa de brócolos e cenoura Feijoada à Portuguesa (carne de vaca e porco com feijão-branco, cenoura e couve-coração) Fruta da época	Creme de cenoura e couve-lombarda (em pedaços) Pataniscas de bacalhau (no forno) com arroz de feijão vermelho e gomos de tomate Fruta da época
4ª Feira		Juliana de legumes com alho-francês Bacalhau à Espanhola (lascado com batata às rodelas, tomate e pimento) e salada de alface Fruta da época	Sopa de feijão-verde com abóbora Bifinhos de frango estufados com cenoura, esparguete e goos de tomate (cru) Fruta da época	Sopa de penca com feijão-branco Tranches de pescada panados no forno com cebolada, cubos de batata cozidos e juliana de alface Fruta da época	Sopa de couve-flor Carne de vaca fatiada, estufada com molho de cogumelos, cubos de batata cozidos (temperados com azeite e salsa) e brócolos cozidos Fruta da época
5ª Feira	Sopa de couve-for e feijão-catarino Bacalhau à Brás com juliana de alface Fruta da época	Creme de repollo com grão-de-bico Pernas de frango assadas com massa espiral salteada e gomos de tomate (cru) Fruta da época	Sopa de couve-portuguesa Salada Russa com pescada (cubos de batata, ervilhas, cenoura com pescada lascada com ovo cozido) e couve roxa ripada Gelatina	Puré de legumes (abóbora e couve-lombarda) Perninhas de frango estufadas com ervilhas, cenoura e feijão-verde (incorporados) e arroz branco Fruta da época	Creme de abóbora e ervilhas Lombinhos de salmão no forno com arroz branco e salada de alface e milho Gelatina
6ª Feira	FERIADO	Sopa de brócolos Lombinhos de pescada no forno com molho de cenoura, arroz branco e couve branca salteada Fruta da época	Creme de ervilhas Rojões de porco no tacho com arroz de feijão-branco e cenoura raspada Fruta da época	Sopa de feijão-verde Massa de bacalhau com feijão vermelho e brócolos cozidos Fruta da época	Sopa de espinafres Ovos mexidos com cenoura e salsa, massa farfalle e macedónia de legumes Fruta da época

Nota 1: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Ementa Vegetariana Abril 2021



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

Os dias começam a ficar maiores e mais quentes. Não descuide a sua hidratação nem a dos mais pequenos. Privilegie a água ou as infusões não açucaradas em detrimento de sumos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas. Experimente aromatizar a água com canela, hortelã, pedaços de fruta...use a sua imaginação e proporcione sabores diferentes e divertidos.

	Semana 01 a 05 de março	Semana 8 a 12 de março	Semana 15 a 19 de março	Semana 22 a 26 de março	Semana 29 a 31 de março
2ª Feira		Creme de cenoura com couve-coração	Sopa de legumes (couve-lombarda e cenoura)	Creme de alho-francês com couve-coração	Sopa de couve-portuguesa com grão
		Arroz Camponês (seitan, ervilhas e couve) com feijão-verde cozido	Hambúrguer vegetariano no forno com molho de cogumelos, massa farfalle e juliana de alface	Bolonhesa de soja com salada de tomate	Almôndegas vegetarianas estufadas com molho de tomate, esparguete e cenoura raspada
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Sopa de espinafres (em pedaços)	Creme de alho-francês	Sopa de brócolos e cenoura	Creme de cenoura e couve-lombarda (em pedaços)
		Lentilhas estufadas com alho-francês, esparguete e brócolos cozidos	Tofu panado no forno com arroz de ervilhas e couve-flor cozida	Feijoada vegetariana (seitan com feijão-branco, cenoura e couve-coração)	Pataniscas de legumes (no forno) com arroz de feijão-vermelho e gomos de tomate
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira		Juliana de legumes com alho-francês	Sopa de feijão-verde com abóbora	Sopa de penca com feijão-branco	Sopa de couve-flor
		Caldeira de batata com soja (batata às rodelas, soja, tomate e pimento) e salada de alface	Esparguete de soja e legumes, como gomos de tomate (cru)	Salteado de legumes e cogumelos com cubos de batata e juliana de alface	Jardineira de soja e brócolos cozidos
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de couve-for e feijão-catarino	Creme de repolho com grão-de-bico	Sopa de couve-portuguesa	Puré de legumes (abóbora e couve-lombarda)	Creme de abóbora e ervilhas
	Brás de legumes e cogumelos (sem ovo) com juliana de alface	Salteado de espirais com tofu e legumes, com gomos de tomate (cru)	Salada Russa de seitan (com ervilhas e cenoura) com couve roxa ripada	Seitan estufado com ervilhas, cenoura e feijão-verde e arroz branco	Seitan no forno com arroz branco e salada de alface e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Gelatina
6ª Feira		Sopa de brócolos	Creme de ervilhas	Sopa de feijão-verde	Sopa de espinafres
	FERIADO	Feijão vermelho com cogumelos e cenoura, arroz branco e couve branca salteada	cubos de tofu estufado, com arroz de feijão-branco e cenoura raspada	Massa de soja com feijão-vermelho e brócolos cozidos	Tofu mexido com cenoura e salsa, massa farfalle e macedónia de legumes
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota 1: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.