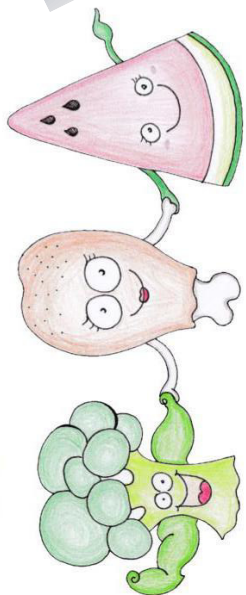


Ementa Junho 2021



Chegou Junho e traz consigo o tão esperado Verão!

Este mês contempla datas importantes no que respeita à sustentabilidade, com o Dia Mundial do Ambiente (05 de junho), Dia Mundial dos Oceanos (08 de junho) e Dia da Gastronomia sustentável (18 de junho).

Consuma de forma sustentável: compre local e aproveite as coloridas frutas da época que estão a chegar, como a amora, a ameixa, o figo, a framboesa, o pêssigo, as uvas e o melão!

	Semana 31 de maio a 4 de junho	Semana 7 a 11 de junho	Semana 14 a 18 de junho	Semana 21 a 25 de junho	Semana 28 a 30 de junho
2ª Feira		Sopa cenoura e brócolos	Sopa de couve-branca e feijão-catarino	Creme de abóbora e couve-flor	Sopa de nabo e couve-portuguesa
		Empadão de atum (com arroz), salada de milho e alface	Massa colorida com cavala (lascada), milho (incorporado) e salada de alface	Esparguete à Bolonhesa com meias luas de tomate (cru)	Hamburguer de aves no forno com molhinho de cogumelos, massa espiral e brócolos cozidos
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de alho-francês e feijão encarnado	Puré de couve-flor e alho-francês	Puré de curgete e nabo	Sopa de grão e alho-francês	Creme de cenoura
	Almôndegas de aves estufadas com molhinho de tomate com massa fusilli cozida e salada de beterraba e maçã às tiras	Perninhas de frango assadas no forno com massa lacinhos e brócolos cozidos	Bifes de frango com molho de cogumelos, arroz de ervilhas e salada de beterraba	Filetes de salmão dourados no forno com salada de batata e salsa, alface e couve-roxa	Salada de feijão-frade, com salsa, atum (lascado), ovo cozido raspado e arroz branco com gomos de tomate (cru)
	Queque de laranja	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
4ª Feira	Sopa de abóbora e curgete	Sopa de abóbora e espinafres	Sopa de cenoura e feijão-catarino	Creme de feijão-verde	Sopa de feijão-branco e alho-francês
	Filetes de pescada dourados (no forno) com arroz de feijão vermelho e gomos de tomate (cru)	Salada Russa (batata, salmão lascado, ervilhas e cenoura) com salada de alface e beterraba	Pescada à Gomes de Sá (com ovo cozido raspado e salsa) e salada de tomate (cru)	Perninhas de frango com molho de tomate, massa espiral cozida e couve-coração e cenoura raspada salteada	Fêveras de porco no tacho com molho de tomate e orégãos, massa esparguete salteada e rodelas de pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	FERIADO	FERIADO	Creme de brócolos	FERIADO	
			Rancho à Portuguesa (carnes de vaca e porco com grão, macarronete, cenoura e repolho)		
			Fruta da época		
6ª Feira	Creme de ervilhas	Sopa de couve-branca com feijão-verde	Juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	Sopa de espinafres	
	Massa de cotovelos com peito de frango desfiado, cenoura aos cubos e couve lombarda (incorporada)	Ovos mexidos com cenoura, arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino	Filetes de Red-Fish no forno, com arroz de cenoura e salada de alface e couve-roxa	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho e salada de pepino	
	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	

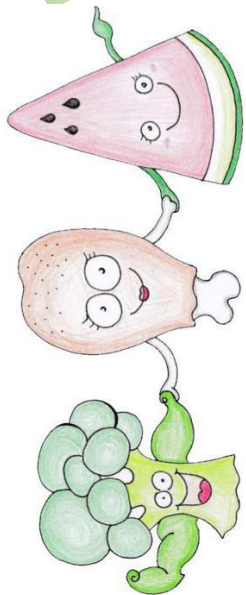


<http://are.cm-porto.pt/documentos>

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

Porto.

Ementa Vegetariana Junho 2021



Chegou Junho e traz consigo o tão esperado Verão!

Este mês contempla datas importantes no que respeita à sustentabilidade, com o Dia Mundial do Ambiente (05 de junho), Dia Mundial dos Oceanos (08 de junho) e Dia da Gastronomia sustentável (18 de junho).

Consuma de forma sustentável: compre local e aproveite as coloridas frutas da época que estão a chegar, como a amora, a ameixa, o figo, a framboesa, o pêsego, as uvas e o melão!

	Semana 31 de maio a 4 de junho	Semana 7 a 11 de junho	Semana 14 a 18 de junho	Semana 21 a 25 de junho	Semana 28 a 30 de junho
2ª Feira		Sopa cenoura e brócolos	Sopa de couve-branca e feijão-catarino	Creme de abóbora e couve-flor	Sopa de nabo e couve-portuguesa (em pedaços)
		Empadão de lentilhas (com arroz), salada de milho e alface	Massa colorida com seitan (lascado), milho (incorporado) e salada de alface	Bolonhesa de soja com meias luas de tomate (cru)	Hamburguer de grão e legumes com molinho de cogumelos, massa espiral e brócolos cozidos
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de alho-francês e feijão encarnado	Puré de couve-flor e alho-francês	Puré de curgete e nabo	Sopa de grão e alho-francês	Creme de cenoura
	Almôndegas vegetarianas com massa fusilli cozida e salada de beterraba e maçã às tiras	Tofu assado no forno com massa lacinhos e couve-flor cozida	Tiras de tofu com molho de cogumelos, arroz de ervilhas e beterraba	Seitan dourado no forno com salada de batata e salsa, alface e couve roxa	Salada de feijão-frade com cubinhos de cenoura e salsa, arroz branco e gomos de tomate cru"
	Queque de laranja	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
4ª Feira	Sopa de abóbora e curgete	Sopa de abóbora e espinafres (inteiros)	Sopa de cenoura e feijão-catarino	Creme de feijão-verde	Sopa de feijão-branco (inteiros) e alho-francês
	Tofu dourado no forno com arroz de feijão vermelho e gomos de tomate (cru)	Salada de batata, ervilhas, cenoura, seitan e salada de alface e beterraba	Salada de batata vegetariana (batata aos cubos, soja, feijão-verde e alho-francês) e salada de tomate (cru)	Bifinhos de tofu com molho de tomate, massa espiral cozida e couve-coração e cenoura raspada salteada	Tofu no tacho com molho de tomate, massa esparguete salteada e rodelas de pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	FERIADO	FERIADO	Creme de brócolos	FERIADO	
			Rancho Vegetariano (grão, macarronete, cenoura e repolho)		
			Fruta da época		
6ª Feira	Creme de ervilhas	Sopa de couve-branca com feijão-verde	Juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	Sopa de espinafres (inteiros)	
	Massa de cotovelos com estufado de legumes (couve-lombarda e cenoura raspada) e lentilhas	Soja mexida com cenoura, arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino	Legumes (curgete, abóbora, tomate) e cogumelos assados no forno com arroz de cenoura e salada de alface e couve-roxa	Pataniscas vegetarianas com arroz de feijão vermelho e salada de pepino	
	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	



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

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