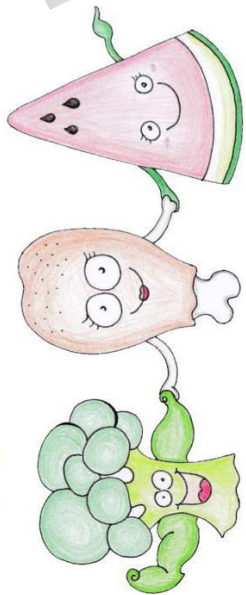


# Ementa Outubro 2021



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

Chegou a altura de darmos as boas-vindas ao Outono, estação repleta de cores bonitas, que já convida ao uso de roupas mais quentes e a uma seleção de frutas e legumes deliciosos e característicos desta época.

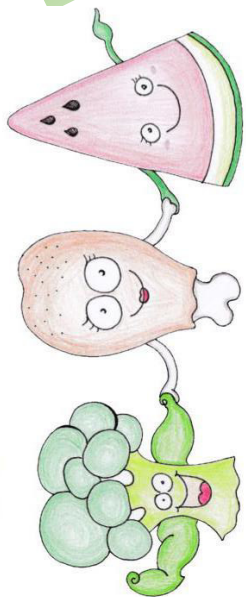
Alimentos como a romã, o dióspiro, as uvas, o marmelo, a castanha ou a laranja, a abóbora, a batata-doce, a beterraba ou os espinafres apresentam destaque nesta estação e o seu consumo traz inúmeros benefícios para a nossa saúde.

	Semana 1 de outubro	Semana de 4 a 8 de outubro	Semana de 11 a 15 de outubro	Semana de 18 a 22 de outubro	Semana de 25 a 29 de outubro
<b>2ª Feira</b>		Creme de curgete e couve-branca	Sopa de feijão-verde	Sopa alho-francês e cenoura	Sopa de nabo e feijão-verde
		Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, massa fusilli e feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	Ovos mexidos com ervilhas, massa espiral com salada de alface, tomate (cru) e couve-roxa raspada	Massa colorida e cavala (lascada) com milho incorporado e couve-flor, brócolos e nabo cozidos	Esparguete à Bolonhesa com cenoura, beterraba e couve-coração em juliana
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>3ª Feira</b>			Puré de cenoura e feijão branco	Sopa de abóbora e espinafres	Juliana de legumes
		FERIADO	Lombinhos de salmão no forno com arroz de tomate com feijão-verde, couve-flor e brócolos cozidos	Fêveras de porco estufadas com feijão-verde e orégãos, batata salteada com salsa e salada de tomate e pepino	Lombinhos de pescada panados no forno com arroz de cenoura, com couve-flor, brócolos e feijão-verde cozidos
			Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>4ª Feira</b>		Sopa de abóbora e feijão-catarino	Sopa de abóbora e couve-portuguesa	Creme de cenoura e feijão-catarino	Puré de couve-flor e alho-francês
		Arroz de atum em empadão com milho e cenoura (incorporados) com salada de alface, pepino e couve-roxa (raspada)	Perninha de frango com molho de limão e orégãos, massa cotovelinhos com molho de tomate e salada de pepino, beterraba e cenoura raspadas	Tranches de abrótea no forno com arroz e macedónia de legumes (couve, alho-francês, cenoura)	Bifes de frango estufados com ervilhas, massa cotovelos e salada de tomate, couve-roxa e cenoura raspada
		Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época
<b>5ª Feira</b>		Creme de nabo e couve-flor	Sopa de repolho e feijão encarnado	Sopa de nabo e brócolos	Sopa de cenoura e espinafres
		Bifinhos de frango com molho de cogumelos e massa esparguete com salada de cenoura, beterraba e couve-coração em juliana	Filetes de pescada no forno (com pão ralado), com salada de batata (batata aos cubos, ovo cozido, salsa e couve-lombarda) e salada de alface e couve roxa	Macarronada de carnes (frango, vaca) e grão-de-bico com feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	Lombinhos de salmão estufados à Espanhola (lombos de salmão, batata em rodela, pimento, tomate) com salada de alface, pepino e beterraba
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	Sopa de cenoura e alho-francês	Juliana de legumes (couve e cenoura)	Creme de couve-flor e alho francês	Creme de ervilhas	Creme de brócolos
	Filetes de pescada no forno (com pão ralado) com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura (raspadas) e tomate	Lombinhos de pescada no forno com molho de cenoura, batata aos cubos com salsa e couve-coração, brócolos e couve-flor	Arroz de carnes (vaca e porco) com grão-de-bico e cenoura aos cubos, gomos de tomate (cru) e pepino	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho e salada de alface, couve-roxa e tomate	Ovos mexidos com cogumelos, arroz branco e couve-lombarda, feijão-verde e cenoura salteados
	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

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

**Porto.**

# Ementa Vegetariana Outubro 2021



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

Chegou a altura de darmos as boas-vindas ao Outono, estação repleta de cores bonitas, que já convida ao uso de roupas mais quentes e a uma seleção de frutas e legumes deliciosos e característicos desta época.

Alimentos como a romã, o dióspiro, as uvas, o marmelo, a castanha ou a laranja, a abóbora, a batata-doce, a beterraba ou os espinafres apresentam destaque nesta estação e o seu consumo traz inúmeros benefícios para a nossa saúde.

	Semana 1 de outubro	Semana de 4 a 8 de outubro	Semana de 11 a 15 de outubro	Semana de 18 a 22 de outubro	Semana de 25 a 29 de outubro
2ª Feira		Creme de curgete e couve-branca	Sopa de feijão-verde	Sopa alho-francês e cenoura	Sopa de nabo e feijão-verde
		Almôndegas vegetarianas com massa laços e feijão-verde, couve-flor e cenoura cozidos	Tofu mexido com açafrão e ervilhas, massa espiral e salada de alface, tomate e couve-roxa raspada	Massa colorida com tofu e milho (incorporado) e couve-flor, brócolos e nabo cozidos	Bolonhesa de soja com cenoura e couve-coração em juliana
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira			Puré de cenoura e feijão-branco	Sopa de abóbora e espinafres	Juliana de legumes
		FERIADO	Seitan no forno com arroz de tomate, com feijão-verde, couve-flor e brócolos	Cogumelos à Gomes de Sá (cogumelos, soja, batata, salsa e couve-galega) e salada de tomate e pepino.	Tofu no forno com arroz de cenoura, couve-flor, brócolos e feijão-verde cozidos
			Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira		Sopa de abóbora e feijão-catarino	Sopa de abóbora e couve-portuguesa	Creme de cenoura e feijão-catarino	Puré de couve-flor e alho-francês
		Empadão de arroz com soja, com milho e cenoura (incorporados) e salada de alface, pepino e couve-roxa (raspada)	Estufado de lentilhas, alho-francês e couve incorporada, massa cotovelinhos e salada de pepino, beterraba e cenoura raspada	Seitan no forno com arroz e macedónia de legumes (couve, alho-francês, cenoura)	Cotovelinhos estufados com lentilhas e brócolos, salada de tomate, couve-roxa e cenoura raspada
		Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época
5ª Feira		Creme de nabo e couve-flor	Sopa de repolho e feijão encarnado	Sopa de nabo e brócolos	Sopa de cenoura e espinafres
		Massa esparguete com cogumelos e feijão vermelho com cenoura e beterraba e couve-coração em juliana	Hamburguer de grão-de-bico com salada de batata (batata aos cubos, ovo cozido, salsa e couve-lombarda) e salada de alface e couve-roxa	Macarronete estufado com grão, com acompanhamento de feijão-verde, cenoura e couve-flor	Seitan à Espanhola (batata em rodela, pimento, tomate e seitan em tiras) com salada de alface, pepino e beterraba
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de cenoura e alho-francês	Juliana de legumes (couve e cenoura)	Creme de couve-flor e alho-francês	Creme de ervilhas	Creme de brócolos
	Arroz de ervilhas e tofu (cubos) com salada de alface, cenoura (raspada) e tomate	Salada de batata (cubos) com salsa, grão-de-bico, cenoura (incorporada) e couve-coração e brócolos e couve-flor	Arroz camponês (soja, pimento, feijão vermelho e couve-coração) e gomos de tomate (cru) e pepino	Pataniscas vegetarianas (sem ovo), arroz de feijão vermelho e salada de alface, couve-roxa e tomate	Feijoada vegetariana (feijão-branco, alho-francês) arroz branco e couve-lombarda, feijão-verde e cenoura salteados
	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	

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

**Porto.**