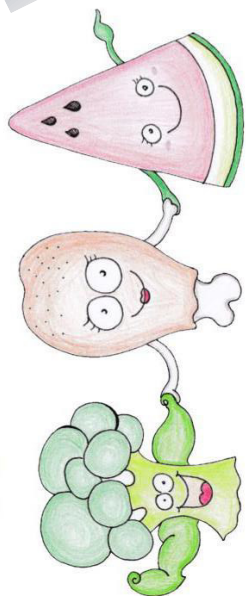


Ementa Junho 2022



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

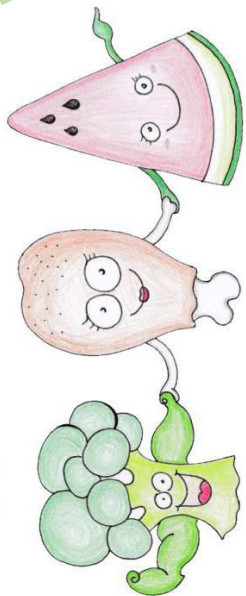
Em junho damos as boas-vindas ao Verão e com ele avizinham-se muitos dias de sol, idas à praia e os primeiros mergulhos no mar. Neste mês, são várias as frutas repletas de cores e sabores que se destacam como, por exemplo, a ameixa, o ananás, as cerejas, o melão, a meloa, os mirtilos, os morangos, a nectarina, o pêssigo e as uvas. Estes frutos, para além de serem ricos em vitaminas e sais minerais, oferecem uma boa quantidade de água, contribuindo desta forma para manter o equilíbrio dos níveis de hidratação do nosso organismo nos dias mais quentes.”

	Semana 1 de 1 a 3 de junho	Semana 2 de 6 a 10 de junho	Semana 3 de 13 a 17 de junho	Semana 4 de 20 a 24 de junho	Semana 5 27 a 30 de junho
2ª Feira		Sopa de couve-coração em juliana	Creme de legumes	Sopa de couve-branca e abóbora	Creme de abóbora com couve-flor
		Hambúrguer de aves com esparguete e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, cenoura e brócolos)	Ovos mexidos com ervilhas, massa lacinhos e salada de alface, tomate e pepino	Almôndegas de vaca com arroz e salada de alface, couve-roxa e pepino	Ovos mexidos com cogumelos, massa macarronete e salada de tomate, pepino e cenoura raspada
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Creme de ervilhas	Creme de alho-francês e cenoura	Sopa de feijão-verde	Sopa de grão-de-bico
		Tintureira com molho de cenoura, arroz branco, salada de couve-roxa, couve-branca e alface	Filetes de salmão no forno, arroz de feijão-catarino e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, couve-flor e abóbora)	Salmão à lasca com massa cotovelinhos, ovo raspado e salada de tomate, cenoura e couve-branca em juliana	Medalhões de pescada com molho de tomate e arroz de ervilha e salada de alface, beterraba e couve roxa
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de brócolos	Sopa de nabo com curgete	Sopa de feijão-catarino com couve-branca	Creme de brócolos	Creme de cenoura
	Bacalhau à Brás com salada de cenoura, couve-roxa e pepino	Massa à Lavrador (carne de vaca e porco, feijão-catarino e massa macarronete), com legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e couve-flor)	Coxas de frango assadas com massa esparguete e legumes salteados (feijão-verde, cenoura e brócolos)	Jardineira de frango (frango, batata, ervilhas e cenoura), com salada de pepino, beterraba e alface	Peito de frango à fatia com batata salteada e legumes cozidos (couve-coração, brócolos e feijão-verde)
	Queque	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de nabo com curgete	Creme de abóbora		Sopa de couve-lombarda e feijão-branco	Sopa de couve-coração
	Bifinhos de frango (peito) com molho de limão, arroz branco e legumes salteados (feijão-verde, brócolos e couve-flor)	Salada russa de batata com atum (com ervilhas e cenoura), ovo e salada de alface, pepino e beterraba	Feriado	Tranches de pescada com molho de limão, arroz branco e legumes cozidos (brócolos, nabo e feijão-verde)	Bife de atum com molho de salsa, arroz branco e legumes estufados (couve-de-bruxelas, couve flor e cenoura)
	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	Gelatina
6ª Feira	Creme de couve-flor e grão-de-bico		Sopa de espinafres		
	Cavala estufada com macarronete e salada de alface, pepino e beterraba	Feriado	Panadinhos de pescada com arroz de cenoura e salada de couve-roxa, rúcula e pepino	Feriado	
	Fruta da época		Gelatina		

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

Porto.

Ementa Vegetariana Junho 2022



Em junho damos as boas-vindas ao Verão e com ele avizinham-se muitos dias de sol, idas à praia e os primeiros mergulhos no mar. Neste mês, são várias as frutas repletas de cores e sabores que se destacam como, por exemplo, a ameixa, o ananás, as cerejas, o melão, a meloa, os mirtilos, os morangos, a nectarina, o pêssigo e as uvas. Estes frutos, para além de serem ricos em vitaminas e sais minerais, oferecem uma boa quantidade de água, contribuindo desta forma para manter o equilíbrio dos níveis de hidratação do nosso organismo nos dias mais quentes.”

	Semana de 1 a 3 de junho	Semana de 6 a 10 de junho	Semana de 13 a 17 de junho	Semana de 20 a 24 de junho	Semana 27 a 30 de junho
2ª Feira		Sopa de couve-coração em juliana	Creme de legumes	Sopa de couve-branca e abóbora	Creme de abóbora com couve-flor
		Hamburguer vegetarianas com esparguete e legumes cozidos (couve bruxelas, cenoura e brócolos)	Tofu mexido com açafrão e ervilhas, massa lacinhos e salada de alface, tomate e pepino	Almôndegas vegetarianas com arroz e salada de alface, couve-roxa e pepino	Tofu mexido com açafrão e cogumelos, massa lacinhos e salada de tomate, pepino e cenoura raspada
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Creme de ervilhas	Creme de alho-francês e cenoura	Sopa de feijão-verde	Sopa de Grão-de-bico
		Bife de tofu com molho de cenoura, arroz branco, salada de couve-roxa, couve-branca e alface	Feijão-atarino estufado com tomate e alho-francês, com arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, couve-flor e abóbora)	Lentilhas estufadas com curgete e espinafres, massa e salada de tomate, cenoura e couve-branca em juliana	Arroz de ervilhas, soja, abóbora e milho, com salada de alface, beterraba e couve-roxa
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de brócolos	Sopa de nabo com curgete	Sopa de feijão-atarino com couve-branca	Creme de brócolos	Creme de cenoura
	Brás vegetariana (SEM OVO, com cogumelos e alho-francês), com salada de cenoura, couve-roxa e pepino	Macarronada de feijão-atarino e seitan com legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e couve-flor)	Seitan fatiado no forno com esparguete e legumes salteados (feijão-verde, cenoura e brócolos)	Jardineira de soja grossa (soja, batata, ervilhas e cenoura) com salada de pepino, beterraba e alface	Salada de grão-de-bico com batata e tomate aos cubos e legumes cozidos (couve-coração, brócolos e feijão-verde)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de nabo com curgete	Creme de abóbora		Sopa de couve-lombarda e feijão-branco	Sopa de couve-coração
	Bifinhos de tofu com molho de limão, arroz branco e legumes salteados (feijão-verde, brócolos e couve-flor)	Salada russa de batata com soja fina (com ervilhas e cenoura) e salada de alface, pepino e beterraba	Feriado	Tranches de tofu com molho de limão, arroz branco e legumes cozidos (brócolos, nabo e feijão-verde)	Seitan com molho de salsa, arroz branco e legumes estufados (couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura)
	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Creme de couve-flor e grão-de-bico		Sopa de espinafres		
	Seitan no forno com limão e açafrão, macarronete e salada de alface, pepino e beterraba	Feriado	Ervilhas estufadas com abóbora e tomate, arroz de cenoura e salada de couve-roxa, rúcula e pepino	Feriado	
	Fruta da época		Fruta da época		

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



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

Porto.