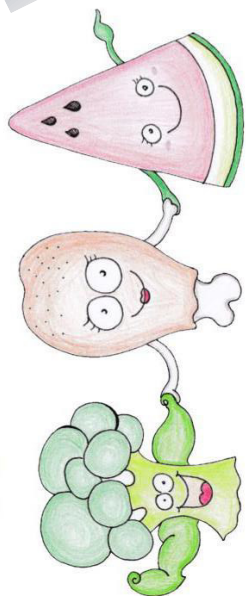


Ementa Setembro 2022



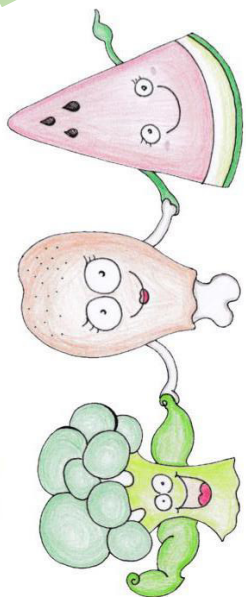
<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Depois de um longo período de férias, estamos de regresso à escola. As atividades letivas, lúdicas e desportivas voltam a fazer parte da nossa rotina e é muito importante oferecer aos mais pequenos refeições equilibradas, ricas em alimentos nutritivos e com baixo teor de sal, açúcares e gorduras, para equilibrar os seus níveis de energia e potenciar a concentração e uma boa aprendizagem.

	Semana 1 1 a 2 de setembro	Semana 2 5 a 9 de Setembro	Semana 3 12 a 16 de Setembro	Semana 4 19 a 23 de Setembro	Semana 5 26 a 30 de Setembro
2ª Feira		Creme de couve-flor	Sopa de abóbora e couve-flor	Creme de ervilhas	Sopa de espinafres
		Bolonhesa de cavala com massa esparguete, salada de alface, beterraba e tomate	Almôndegas de vaca com arroz branco e legumes cozidos (brócolos, couve-de-bruxelas e couve-branca)	Laços coloridos com salmão à lasca e milho, e legumes salteados (couve-coração, cenoura e feijão-verde)	Ovo mexido com ervilhas e cotovelinhos e legumes cozidos (couve-de-bruxelas)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Sopa de curgete e brócolos	Creme de alho-francês	Sopa de macedónia de legumes (nabo, feijão-verde e aipo)	Creme de alface
		Jardineira de frango (carne de frango, batata aos cubos, ervilha e cenoura) com salada de couve-roxa, pepino e rúcula	Salada russa de batata com atum (atum, batata aos cubos, feijão-verde, cenoura e ervilha) com salada de tomate, couve-roxa e pepino	Coxas de frango no forno com arroz de cenoura e legumes cozidos (brócolos, couve-de-bruxelas e beterraba aos cubos)	Bife de atum com cebola e pimento, com arroz de feijão-verde e salada camponesa (couve roxa, pepino e couve branca)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira		Creme de abóbora com alface	Sopa de feijão-catarino com couve penca	Ceme de brócolos	Sopa de abóbora com alho-francês
		Tintureira com molho de tomate e arroz de ervilha e legumes cozidos (couve-coração, cenoura e milho)	Peito de frango estufado com esparguete e salada de couve coração, cenoura e tomate	Bacalhau à João do Grão (batata aos cubos, bacalhau, grão-de-bico com salada de alface, tomate e pepino)	Ranchinho (porco e frango, macarronete e grão) com legumes cozidos (couve-coração, pimento e cenoura)
		Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Creme de abóbora e nabo	Sopa de alho-francês	Creme de cenoura	Sopa de cenoura e curgete	Creme de lentilhas
	Tranches de pescada com molho de cenoura, batata alourada com legumes cozidos (couve-flor, couve-coração e brócolos)	Lombo de porco à fatia com molho de cogumelos, massa lacinhos e legumes cozidos (nabo, feijão-verde e cenoura)	Panadinhos de pescada com arroz de feijão vermelho e salada de rúcula, pepino e tomate	Macarronete estufado com carne de vaca e porco e brócolos, com salada de tomate, couve-roxa e rúcula	Red fish a brás com salada de pepino, alface e beterraba
		Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de feijão-branco com couve lombarda	Sopa de grão-de-bico com cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve-branca	Sopa de couve-flor
	Perninhas de frango no forno com macarronete e salada de couve branca, couve-roxa e milho	Filetes de pescada com pão ralado gratinados no forno, arroz de brócolos e salada de alface, pepino e tomate	Ovo mexido com cogumelos, macarronete e salada (alface, beterraba e milho)	Medalhões de pescada no forno com arroz de tomate, e legumes estufados (curgete, alho-francês e couve-flor)	Peito de peru estufado com tomate (à fatia), arroz branco e salada de alface, tomate e rúcula
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

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

Ementa Vegetariana Setembro 2022



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

Depois de um longo período de férias, estamos de regresso à escola. As atividades letivas, lúdicas e desportivas voltam a fazer parte da nossa rotina e é muito importante oferecer aos mais pequenos refeições equilibradas, ricas em alimentos nutritivos e com baixo teor de sal, açúcares e gorduras, para equilibrar os seus níveis de energia e potenciar a concentração e uma boa aprendizagem.

	Semana 1 a 2 de setembro	Semana 5 a 9 de Setembro	Semana 12 a 16 de Setembro	Semana 19 a 23 de Setembro	Semana 26 a 30 de Setembro
2ª Feira		Creme de couve-flor	Sopa de abóbora e couve-flor	Creme de ervilhas	Sopa de espinafres
		Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete e salada de alface, beterraba e tomate	Almôndegas vegetarianas com arroz branco e legumes cozidos (brócolos, couve-de-bruxelas e couve-branca)	Laços coloridos com seitan e milho, e legumes salteados (couve-coração, cenoura e feijão-verde)	Tofu mexido com açafrão e ervilhas, cotovelinhos de cenoura e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, feijão-verde e cenoura)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Sopa de curgete e brócolos	Creme de alho-francês	Sopa de macedónia de legumes (nabo, feijão-verde e aipo)	Creme de alface
		Jardineira de soja (soja, batata aos cubos, ervilhas e cenoura) com salada de couve-roxa, pepino e rúcula	Salada de batata com feijão-frade, feijão-verde, cenoura e ervilha, com salada de tomate, couve-roxa e pepino	Tofu no forno com arroz de cenoura e legumes cozidos (brócolos, couve-de-bruxelas e beterraba aos cubos)	Bife de seitan com cebola e pimentos, arroz de feijão-verde e salada camponesa (couve-roxa, pepino e couve-branca)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira		Creme de abóbora com alface	Sopa de feijão-catarino com couve penca	Ceme de brócolos	Sopa de abóbora com alho-francês
		Tofu com molho de tomate arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve-coração, cenoura e milho)	Soja estufada com tomate e curgete raspada, massa esparguete e salada de couve-coração, cenoura e tomate	Salada de batata aos cubos com grão-de-bico e brócolos, salada de alface, tomate e pepino	Ranchinho vegetariano (grão e soja) com legumes cozidos (couve-coração, pimento e cenoura)
		Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Creme de abóbora e nabo	Sopa de alho-francês	Creme de cenoura	Sopa de cenoura e curgete	Creme de lentilhas
	Bifes de seitan com molho de cenoura, batata alourada com legumes cozidos (couve-flor, couve-coração e brócolos)	Cogumelos estufados com tomate e alho-francês com massa lacinhos e legumes cozidos (nabo, feijão-verde e cenoura)	Seitan panado no forno com arroz de feijão-vermelho e salada de rúcula, pepino e tomate	Macarronete estufado com soja e feijão catarino com salada de tomate, couve-roxa e rúcula	Brás de legumes (sem ovo) com salada de pepino, alface e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de feijão-branco com couve lombarda	Sopa de grão-de-bico com cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve-branca	Sopa de couve-flor
	Rissóis de tofu no forno com macarronete e salada de couve branca, couve-roxa e milho	Filete de seitan gratinado no forno com pão ralado, arroz de brócolos e salada de alface, pepino e tomate	Tofu mexido com açafrão e cogumelos, macarronete e salada (alface, beterraba e milho)	Hambúrguer vegetariano com arroz de tomate e legumes estufados (curgete, alho-francês e couve-flor)	Ervilhas estufadas com tomate e couve-flor com arroz branco e salada de alface, tomate e rúcula
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

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