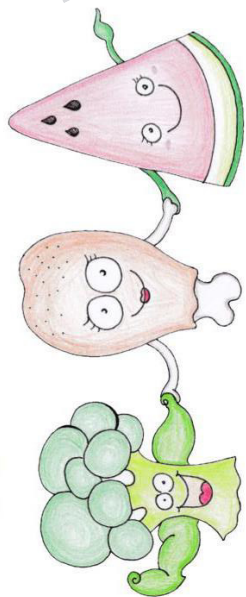


Ementa Julho 2024



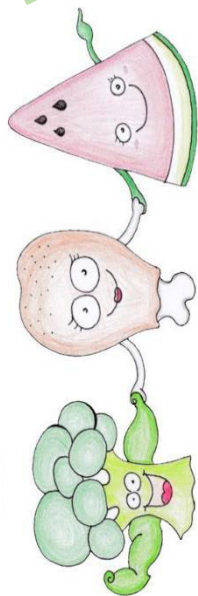
	Semana 1 a 5 de julho	Semana 8 a 12 de julho	Semana 15 a 19 de julho	Semana 22 a 26 de julho	Semana 29 a 31 de julho
2ª Feira	Creme de brócolos	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve-coração	Creme de nabo e lentilhas	Creme de abóbora e lentilhas
	Salada de feijão-frade com atum (atum, feijão-frade, pimento), arroz branco e salada de cenoura, milho e rúcula	Esparguete à Bolonhesa (vacca) e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Empadão de arroz com atum e ervilhas incorporadas e salada de curgete, tomate e beterraba	Hambúrgueres mistos (vacca e porco) com molho de tomate, massa esparguete cozida e salada de alface, pepino e couve-roxa	Bacalhau à Brás com salada de tomate, curgete e couve-roxa
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de alho-francês	Creme de couve-flor e feijão-branco	Creme de abóbora	Sopa de couve-flor	Sopa de legumes (couve-flor, alho-francês e abóbora)
	Coxas de frango assadas com massa cotovelinhos estufada com cogumelos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Filetes de pescada no forno com tomate acompanhados de salada de batata e batata doce com ervilhas e cenoura, salada de curgete, alface e tomate	Rancho (massa macarronete, porco, frango, grão-de-bico, cenoura e couve-branca) com salada de alface, pepino e couve-roxa	Lombos de salmão no forno com oreghãos, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas)	Bifanas estufadas com massa esparguete com acompanhamento de legumes cozidos (couve-coração, cenoura e feijão-verde)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Creme de cenoura	Sopa de nabo e couve-lombarda	Sopa de curgete e espinafres	Sopa de abóbora e feijão-verde	Sopa de nabo
	Bacalhau à Gomes de Sá com ovo cozido, acompanhado de salada de tomate, curgete e couve-roxa	Ovo mexido no forno com pimento e cenoura, arroz de tomate e legumes cozidos (feijão-verde, couve-de-Bruxelas e brócolos)	Lombos de red-fish estufados acompanhados de batatas à Espanhola (red-fish, batata às rodelas e pimento), acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Ovo mexido com cogumelos com massa macarronete e salada de couve-branca, cenoura raspada e tomate	Salada russa com cavala (batata aos cubos, cavala, ervilhas, cenoura e feijão-verde - temperada com azeite) e salada de alface, pepino e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres	Creme de ervilhas	Creme de couve-coração	
	Carne de porco aos cubos estufada com ervilhas, acompanhada de arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino	Massa lacinhos com salmão desfiado e milho e legumes estufados (couve-flor, feijão-verde e couve-coração)	Peito de peru (à fatia) estufado com massa esparguete e legumes cozidos (couve-lombarda, pimento e cenoura)	Bacalhau à João do Grão (batata aos cubos, bacalhau e grão-de-bico) e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão-verde)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª Feira	Sopa de couve-lombarda e abóbora	Creme de alho-francês	Sopa de feijão-verde	Sopa de grão-de-bico e cenoura	
	Massada de pescada com pimento e salada de beterraba, couve-branca e curgete	Panadinhos de frango no forno com arroz de cenoura (raspada) e salada de beterraba, alface e tomate	Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura, arroz de feijão-vermelho e legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e couve-branca)	Coxas de frango assadas no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e beterraba	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Porto.

Ementa Vegetariana Julho 2024



	Semana 1 a 5 de julho	Semana 8 a 12 de julho	Semana 15 a 19 de julho	Semana 22 a 26 de julho	Semana 29 a 31 de julho
2ª Feira	Creme de brócolos	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve-coração	Creme de nabo e lentilhas	Creme de abóbora e lentilhas
	Salada de arroz, feijão-frade, brócolos e pimento e salada de cenoura, milho e rúcula	Bolonhesa de lentilhas com salada de pepino, couve-roxa e pimento	Empadão de arroz com soja com ervilhas incorporadas e salada de curgete, tomate e beterraba	Hambúrgueres vegetarianos, massa esparguete cozida e salada de alface, pepino e couve-roxa	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, cogumelos) com salada de tomate, curgete e couve-roxa)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de alho-francês	Creme de couve-flor	Creme de abóbora	Sopa de couve-flor	Sopa de legumes (couve-flor, alho-francês e abóbora)
	Tofu assado com cogumelos com massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Filetes de seitan no forno com tomate, acompanhados de salada de batata, ervilhas e cenoura e salada de curgete, alface e tomate	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão-de-bico, cenoura e couve-branca) com salada de alface, pepino e couve-roxa	Chilli de soja com arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas)	Ratatuille de seitan (seitan, alho-francês, pimento, curgete e cenoura às rodelas) com massa esparguete, acompanhada de legumes cozidos (couve-coração e feijão-verde)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Creme de cenoura	Sopa de nabo e couve-lombarda	Sopa de curgete e espinafres	Sopa de abóbora e feijão-verde	Sopa de nabo
	Salada de grão e milho com batata aos cubos e molho verde, com salada de tomate, curgete e couve-roxa	Estufadinho de grão-de-bico com legumes (alho-francês, cenoura e pimento), arroz de tomate e feijão-verde, couve-de-Bruxelas e brócolos	Bifes de seitan estufados acompanhados de batatas à Espanhola (batatas às rodelas com pimento) acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Tofu mexido com açafrão e cogumelos com massa macarronete e legumes cozidos (couve-coração, couve-branca e cenoura)	Salada russa com tofu (batata aos cubos, tofu, ervilhas, cenoura e feijão-verde - temperada com azeite) e salada de alface, pepino e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres	Creme de ervilhas	Creme de couve-coração	
	Seitan aos cubos estufada com ervilhas, cenoura e couve-flor, com arroz branco e salada de alface e pepino	Massa lacinhos com feijão-preto e milho, e legumes estufados (couve-flor, feijão-verde e couve-coração)	Cogumelos estufados com feijão-branco e alho-francês, massa esparguete e legumes cozidos (couve-lombarda, pimento e cenoura)	Salada de batata com grão-de-bico, tomate fresco e ervilhas, com legumes cozidos (feijão-verde, couve-flor e brócolos)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª Feira	Sopa de couve-lombarda e abóbora	Creme de alho-francês	Sopa de feijão-verde	Sopa de grão-de-bico e cenoura	
	Massada de soja com pimento e salada de beterraba, couve-branca e curgete	Almôndegas vegetarianas no forno com arroz de cenoura (raspada) e salada de beterraba, alface e tomate	Douradinhos de tofu no forno com arroz de feijão vermelho e legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e couve-branca)	Estufado de feijão-preto, abóbora e curgete com arroz de ervilhas e salada de rúcula, tomate e beterraba	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Porto.