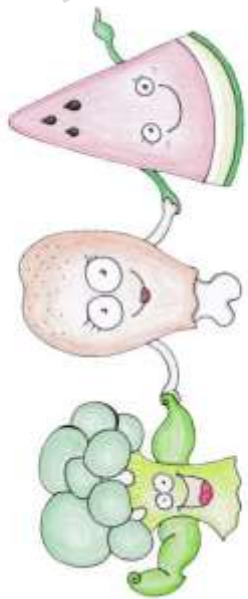


Ementa

Outubro 2025



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

	Semana 1 a 3 de outubro	Semana 6 a 10 de outubro	Semana 13 a 17 de outubro	Semana 20 a 24 de outubro	Semana 27 a 31 de outubro
2ª Feira		Creme de abóbora e lentilhas	Sopa de couve-branca	Sopa de curgete e couve-coração	Sopa de couve-lombarda
		Rolo de carne com massa cotovelinhos e salada de pepino, couve-roxa e alface	Bolonhesa de salmão com salada de tomate, couve-roxa e pepino	Omelete no forno com cenoura raspada, arroz de brócolos e salada de rúcula, tomate e beterraba	Empadão de atum (com arroz) com ervilhas incorporadas e salada de curgete, tomate e beterraba
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Sopa de couve-lombarda	Creme de cenoura	Sopa de abóbora e espinafres	Creme de ervilhas
		Salada feijão-frade com atum (atum, feijão-frade, pimento), arroz branco com legumes cozidos (couve-de-Bruxelas, couve-flor e brócolos)	Bife de frango estufado com molho de cenoura, arroz branco e legumes salteados (curgete, brócolos e cenoura)	Bacalhau à Gomes de Sá com legumes salteados (pimento, cenoura e brócolos)	Frango estufado com massa esparguete com legumes assados (abóbora, couve-de-Bruxelas e couve-lombarda)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de espinafres e feijão-branco	Sopa de curgete e espinafres	Sopa de feijão-branco	Creme de cenoura e grão-de-bico	Sopa de abóbora e feijão-verde
	Douradinhos de pescada no forno com salada de batata (batata aos cubos e salsa) e salada de alface, couve-branca e couve-roxa em juliana	Ovo Mexido com salsa, massa laços e salada de rúcula, tomate e couve-branca	Filetes de pescada panados com salada russa (batata aos cubos, cenoura, ervilhas) com salada de beterraba, alface e tomate	Frango assado no forno com massa cotovelinhos e salada de couve-branca, rúcula e tomate	Pota à Romana no forno com salada de batata e grão-de-bico (batata aos cubos, grão-de-bico e salsa) com salada de rúcula, cenoura e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de feijão-verde e couve-flor	Sopa Juliana	Sopa de espinafres	Sopa de alho-francês	Sopa de feijão-catarino e nabo
	Arroz à Valenciana (frango, porco, ervilha, cenoura e milho) com salada de rúcula, pepino e beterraba	Filetes de solha com crosta de farinha de milho, arroz de tomate com salada de alface, pepino e couve-branca	Feijoada à Portuguesa (vaca, porco, feijão vermelho, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco e salada de rúcula, couve-roxa e pepino	Lombos de salmão com arroz de pimentos, acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Stroganoff de vaca estufada com tomate e ervilhas, com arroz branco e legumes salteados (alho-francês, couve-branca e curgete)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de couve-coração	Creme de alho francês	Creme de feijão-verde	Creme de brócolos	Creme de espinafres
	Massada de bacalhau com pimento e tomate e legumes estufados (couve-flor, feijão-verde e couve-lombarda)	Jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilha) com legumes cozidos (couve-lombarda, curgete e feijão-verde)	Lombos de red-fish com massa de tomate (massa macarronete e tomate) e salada de alface, cenoura e beterraba	Rancho (massa macarronete, porco, frango, grão-de-bico, cenoura e couve branca) com salada de alface, pepino e couve-roxa	Massada de tamboril (massa cotovleinhos, tamboril e pimento) e salada de beterraba, alface e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana

Outubro 2025



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

	Semana 1 a 3 de outubro	Semana 6 a 10 de outubro	Semana 13 a 17 de outubro	Semana 20 a 24 de outubro	Semana 27 a 31 de outubro
2ª Feira		Creme de abóbora e lentilhas	Sopa de couve-branca	Sopa de curgete e couve-coração	Sopa de couve-lombarda
		Estufado de ervilhas com tomate e cenoura com massa cotovelinhos e salada de pepino, couve-roxa e alface	Bolonhesa de lentilhas com salada de tomate, couve-roxa e pepino	Soja mexida com cenoura, pimento vermelho e salsa com arroz de brócolos e salada de rúcula, tomate e beterraba	Empadão (arroz) de lentilhas e salada de curgete, tomate e beterraba
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Sopa de couve-lombarda	Creme de cenoura	Sopa de abóbora e espinafres	Creme de ervilhas
		Salada de arroz e feijão frade (arroz, feijão-frade, cenoura, feijão-verde e pimento vermelho) com legumes cozidos (couve-de-Bruxelas, couve-flor e brócolos)	Grão-de-bico estufado com couve-flor e molho de cenoura, arroz branco e legumes salteados (curgete, brócolos e cenoura)	Tortita de legumes (batata, cenoura, ervilhas e cogumelos) com legumes salteados (pimento, cenoura e brócolos)	Estufado de feijão preto, ervilhas e alho-francês com massa esparguete com legumes assados (abóbora, couve-de-Bruxelas e couve-lombarda)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de espinafres e feijão-branco	Sopa de curgete e espinafres	Sopa de feijão-branco	Creme de cenoura e grão-de-bico	Sopa de abóbora e feijão-verde
	Douradinhos de legumes e grão-de-bico no forno com salada de batata (batata aos cubos e salsa) e salada de alface, couve-branca e couve-roxa em juliana	Grão-de-bico na caçarola com alho-francês, açafrão e salsa, com massa laços e salada de rúcula, tomate e couve-branca	Douradinhos de tofu com salada russa (batata aos cubos, cenoura e ervilhas) e salada de beterraba, alface e tomate	Tofu assado no forno com limão e oregãos com massa cotovelinhos e salada de couve-branca, rúcula e tomate	Hambúrguer de legumes com salada de batata e grão-de-bico (batata aos cubos, grão-de-bico e salsa) com salada de rúcula, cenoura e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de feijão-verde e couve-flor	Sopa Juliana	Sopa de espinafres	Sopa de alho-francês	Sopa de feijão-catarino e nabo
	Arroz à Valenciana vegetariano (arroz, soja, ervilha, cenoura e milho) com salada de rúcula, pepino e beterraba	Tofu salteado com espinafres, arroz de tomate com salada de alface, pepino e couve-branca	Estufado de feijão vermelho com couve-lombarda e cenoura, com arroz branco e salada de rúcula, couve-roxa e pepino	Seitan salteado com arroz de pimentos acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Tofu aos cubos estufado com tomate e ervilhas, com arroz branco e legumes salteados (alho-francês, couve-branca e curgete)
	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de couve-coração	Creme de alho-francês	Creme de feijão-verde	Creme de brócolos	Creme de espinafres
	Salada de massa lacinhas com feijão preto, brócolos e tomate fresco e legumes estufados (couve-flor, feijão-verde e couve-lombarda)	Jardineira de soja (soja, batata, cenoura, ervilha), com legumes cozidos (couve-lombarda, curgete e feijão-verde)	Massada de seitan, espinafres e tomate (com massa macarronete) e salada de alface, cenoura e beterraba	Rancho à Camponesa (grão-de-bico, cogumelos, macarronete, cenoura e couve-branca) com salada de alface, pepino e couve-roxa	Massada de seitan com pimento e salada de beterraba, alface e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.