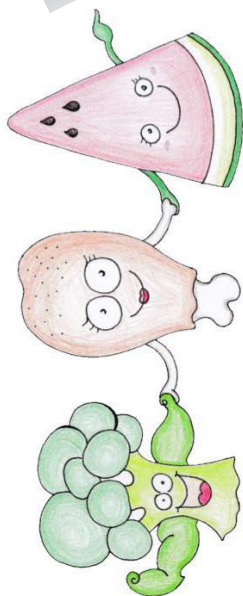


Ementa Fevereiro



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

Chega o mês de fevereiro, o mês mais pequeno do ano, no total com 28 dias em 2022.

Apesar de ser um mês curto temporalmente é também ele o último mês do Inverno, onde já se sente que os dias são “maiores”, com mais tempo para realizar atividades ao ar livre.

O frio irá manter-se durante este mês pelo que é importante fazer refeições quentes e equilibradas. O frio potencia a redução da sensação de sede, pelo que é importante manter-se hidratado. Opte por bebidas sem adição de açúcar, sendo os chás ou as infusões uma ótima alternativa, visto que também são servidos quentes!

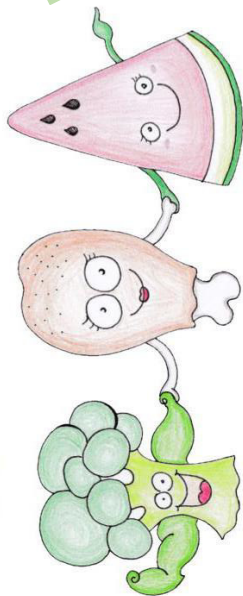
Desejamos que fevereiro seja um mês de boas oportunidades para todos.

	Semana de 1 a 4 de fevereiro	Semana de 7 a 11 de fevereiro	Semana de 14 a 18 de fevereiro	Semana de 21 a 25 de fevereiro	Semana 28 de fevereiro
2ª Feira		Creme de abóbora e curgete	Sopa de cenoura com nabo	Creme de legumes e alho-francês	Sopa de abóbora e curgete
		Bolonesa de cavala com massa esparguete e brócolos, couve-for e couve-branca cozidas	Alm ôndegas estufadas com molho de tomate, massa esparguete e legumes (feijão-verde, couve-flo e brócolos)	Lacinhos coloridos estufados com cavala e salada de milho, couve-roxa e pepino	Ovos mexidos com ervilhas, massa espiral e salada de alface, milho e cenoura raspada
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de grão com couve-flor	Sopa de brócolos com feijão-vermelho	Creme de curgete	Sopa de couve-coração	
	Medalhões de pescada (rolo de pescada) com molho de tomate, arroz e salada de couve branca, cenoura e pepino	Bifinhos de frango (peito) com molho de cogumelos, arroz branco e salada de alface, couve-roxa e tomate	Filetes de pescada dourados no forno com arroz de feijão-atarino e salada de couve-roxa, curgete e cenoura)	Perninhas de frango estufadas com arroz de espinafres e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e brócolos)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
4ª Feira	Creme de alho-francês	Creme de couve-branca	Sopa de couve-branca	Sopa de espinafres	
	Jardineira de carnes (carne de frango e porco, batata aos cubos, ervilhas, feijão-verde e cenoura)	Filetes de salmão no forno com salada de batata (batata cozida ao cubo, feijão-verde, cenoura e milho), com alface e pepino	Ovos mexidos com cogumelos, massa espiral salteada com feijão-verde e salada de alface e tomate	Bacalhau à João do Grão (bacalhau, batata aos cubos, grão-de-bico) com salada de alface, tomate e pepino	
	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	
5ª Feira	Sopa de espinafres	Sopa de nabo com feijão-verde	Creme de couve-flor e abóbora	Sopa de cenoura e feijão-verde	
	Atum com feijão-frade, ovo cozido, arroz e salada de alface, curgete e beterraba	Massa à lavrador (carne de porco, vaca, feijão-atarino e macarronete) com legumes cozidos (couve-coração, cenoura e pimento)	Salada russa com salmão (batata aos cubos, salmão à lasca, ervilhas cenoura) com salada de pepino e beterraba	Fêveras de porco no tacho com molho de tomate, massa espirais salteadas com azeite e oregãos e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, cenoura e nabo)	
	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª Feira	Sopa de abóbora com ervilhas	Sopa de cenoura com espinafres	Sopa de couve-lombarda com feijão-vermelho	Sopa de couve-lombarda e abóbora	
	Frango assado no forno com massa espirais e legumes salteados (couve-de-bruxelas, cenoura e couve-flor)	Tranches de pescada estufados com ervilhas, arroz de salsa e salada de alface, pepino e tomate	Arroz de carnes (vaca e frango) com couve-branca e legumes cozidos (couve-flor e cenoura)	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas, salada de couve-branca, beterraba e tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

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

Porto.

Ementa Vegetariana Fevereiro 2022



Chega o mês de fevereiro, o mês mais pequeno do ano, no total com 28 dias em 2022.

Apesar de ser um mês curto temporalmente é também ele o último mês do Inverno, onde já se sente que os dias são “maiores”, com mais tempo para realizar atividades ao ar livre.

O frio irá manter-se durante este mês pelo que é importante fazer refeições quentes e equilibradas. O frio potencia a redução da sensação de sede, pelo que é importante manter-se hidratado. Opte por bebidas sem adição de açúcar, sendo os chás ou as infusões uma ótima alternativa, visto que também são servidos quentes!

Desejamos que fevereiro seja um mês de boas oportunidades para todos.

	Semana de 1 a 4 de fevereiro	Semana de 7 a 11 de fevereiro	Semana de 14 a 18 de fevereiro	Semana de 21 a 25 de fevereiro	Semana 28 de fevereiro
2ª Feira		Creme de abóbora e curgete	Sopa de cenoura com nabo	Creme de legumes e alho-francês	Sopa de abóbora e curgete
		Bolonhesa de lentilhas com legumes cozidos (brócolos, couve-flor e couve-branca)	Almôndegas vegetarianas estufadas com molho de tomate, massa esparguete e legumes (feijão-verde, couve-flor e brócolos)	Massa lacinhos estufados com soja, milho, cenoura e feijão-verde	Tofu mexido com açafrão, massa espiral e salada de alface, milho e cenoura raspada
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de grão com couve-flor	Sopa de brócolos com feijão-vermelho	Creme de curgete	Sopa de couve-coração	
	Seitan fatiado o forno com arroz e salada de couve-branca, cenoura e pepino	Bifinhos de tofu com molho de cogumelos, arroz branco e salada de alface, couve-roxa e tomate)	Seitan dourado no forno com arroz de feijão-atarino e salada de couve-roxa, alface e pepino	Grão-de-bico estufado com abóbora, arroz de espinafres e legumes cozidos (couve-flor e brócolos)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
4ª Feira	Creme de alho-francês	Creme de couve-branca	Sopa de couve-branca	Sopa de espinafres	
	Jardineira de soja (soja, batata aos cubos, ervilhas, feijão-verde e cenoura)	Salada de batata com seitan (batata cozida, seitan, feijão-verde, cenoura e milho) com alface e pepino	Cogumelos estufados com legumes (pimento, feijão-verde e alho-francês), massa espiral cozida e salada de alface e tomate	Brás Vegetariano (sem ovo, com cogumelos e alho-francês), com salada de alface, tomate e pepino	
	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	
5ª Feira	Sopa de espinafres	Sopa de nabo com feijão-verde	Creme de couve-flor e abóbora	Sopa de cenoura e feijão-verde	
	Salada de arroz com feijão-frade (arroz cozido, feijão-frade, milho, brócolos) com alface e beterraba	Macarronada de feijão-atarino e soja, com legumes cozidos (couve-coração, cenoura e pimento)	Salada russa de tofu (batata aos cubos, tofu, ervilhas e cenoura) com salada de pepino e beterraba	Seitan no tacho com molho de tomate, massa espirais salteadas com azeite e oregãos e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, cenoura e nabo)	
	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª Feira	Sopa de abóbora com ervilhas	Sopa de cenoura com espinafres	Sopa de couve-lombarda com feijão-vermelho	Sopa de couve-lombarda e abóbora	
	Cogumelos estufados com massas espirais e legumes salteados (couve-de-bruxelas, cenoura e couve-flor)	Ervilhas estufadas com abóbora e tomate, arroz de salsa e salada de alface e pepino	Arroz de soja com couve-branca e legumes cozidos (couve-flor e cenoura)	Tofu no forno com arroz de ervilhas, salada de couve-branca, beterraba e tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	



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

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

Porto.