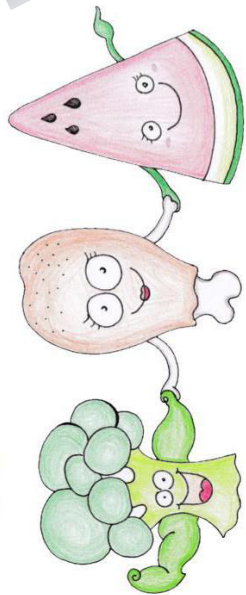


Ementa Janeiro 2024

BEM-VINDO 2024!



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

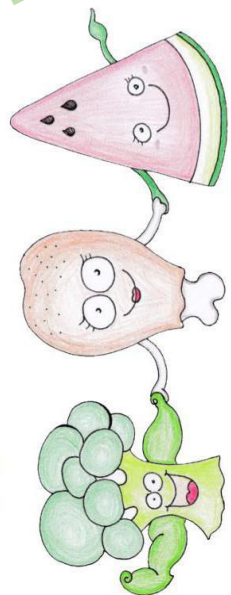
	Semana 1 a 5 de janeiro de 2024	Semana 8 a 12 de janeiro de 2024	Semana 15 a 19 de janeiro de 2024	Semana 22 a 26 de janeiro de 2024	Semana 29 a 31 de janeiro de 2024
2ª Feira		Creme de alho-francês Rolo de carne misto à fatia (vaca e porco) com molho de oregãos, esparguete e salada de couve-coração, couve-roxa e cenoura	Creme de brócolos Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada de cenoura, milho e rúcula	Sopa de curgete e cenoura Esparguete à Bolonhesa (vaca) e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Sopa de couve-coração 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 feijão-atarino e curgete Lombos de salmão no forno com alecrim, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Sopa de alho-francês Coxas de frango estufadas com ervilhas, com massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Creme de couve-flor Filetes de pescada no forno com tomate, com batata e batata doce assadas e salada de curgete, alface e cenoura	Creme de ervilhas Rancho (massa macarronete, porco, frango, grão, cenoura e couve-branca) com salada de alface, pepino e couve-roxa
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Creme de cenoura Bolonhesa de cavala com massa esparguete e salada de alface, pepino e beterraba	Sopa de espinafres Massa de frango (frango, feijão-atarino, macarronete) e legumes estufados (couve-lombarda, couve-flor e pimento)	Creme de ervilhas Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate, curgete e couve-roxa	Sopa de nabo e couve-lombarda Ovo mexido no forno com pimento e cenoura, arroz de tomate e legumes cozidos (feijão-verde, couve-de-Bruxelas e brócolos)	Sopa de curgete e espinafres Lombos de red-fish com batatas à Espanhola (red-fish, batata às rodelas e pimento), acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de feijão-manteiga com couve-coração Massa à Lavrador (frango, porco, feijão encarnado e macarronete) e acompanhamento de legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)	Creme de lentilhas e abóbora Saladinha de atum com batata (batata, atum, tomate e brócolos) com salada de alface, beterraba e milho	Sopa de couve-flor Feijoada à Portuguesa (porco, frango, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz branco e salada de alface e pepino	Sopa de espinafres Massa lacinhos com salmão desfiado e milho e legumes estufados (couve-flor, feijão-verde e couve-coração)	
	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	
6ª Feira	Sopa de feijão-verde e nabo Pastéis de bacalhau no forno com arroz de tomate e salada de couve-roxa e rúcula	Sopa de couve-coração Ovo mexido com ervilhas, arroz branco e salada de rúcula, tomate e pepino	Sopa de couve-lombarda e abóbora Massada de peixe (red-fish, pescada e salmão) com pimento e salada de beterraba, couve-branca e curgete	Creme de alho-francês Peito de peru estufado (à fatia) com arroz de ervilhas e salada de beterraba, rúcula e tomate	
	Fruta da época/Bolo de chocolate	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana Janeiro 2024

BEM-VINDO 2024!



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

	Semana 1 a 5 de janeiro de 2024	Semana 8 a 12 de janeiro de 2024	Semana 15 a 19 de janeiro de 2024	Semana 22 a 26 de janeiro de 2024	Semana 29 a 31 de janeiro de 2024
2ª Feira		Creme de alho-francês	Creme de brócolos	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve-coração
		Hambúrguer de espinafres com massa esparguete e salada de couve-coração, couve-roxa e cenoura	Douradinhos de legumes e grão-de-bico no forno com arroz de tomate e salada de alface, pepino e rúcula	Bolonhesa de soja com salada de pepino, couve-roxa e pimento	Empadão (de arroz) de soja 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 feijão-atarino e curgete	Sopa de alho-francês	Creme de couve-flor	Creme de ervilhas
		Assado de seitan com alecrim, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Soja estufada com ervilhas, massa cotovelinhos e acompanhamento de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Filetes de seitan no forno com tomate, batata e batata doce assada e salada de curgete, alface e cenoura	Rancho à Camponesa (grão, macarronete, cenoura e couve-branca) com salada de alface, pepino e couve-roxa
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Creme de ervilhas	Sopa de nabo e couve-lombarda	Sopa de curgete e espinafres
	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete e salada de alface, pepino e beterraba	Massa de feijão-atarino com cogumelos e abóbora e legumes estufados (couve-lombarda, couve-flor e pimento)	Salada de feijão-frade e milho com batata aos cubos e molho verde, com salada de tomate, curgete e couve-roxa	Estufadinho de grão com legumes (alho-francês, cenoura e pimento), arroz de tomate e acompanhamento de feijão-verde, couve-de-Bruxelas e brócolos	Tofu com batatas à Espanhola (batatas às rodelas com pimento) acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de feijão-manteiga com couve-coração	Creme de lentilhas e abóbora	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres	
	Massa à Lavrador vegetariana (feijão-encarnado, macarronete e soja) e acompanhamento de legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)	Saladinha de grão com batata (batata, soja, grão-de-bico, tomate e brócolos) com salada de alface, beterraba e milho	Feijoada vegetariana (seitan, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração 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)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª Feira	Sopa de feijão-verde e nabo	Sopa de couve-coração	Sopa de couve-lombarda e abóbora	Creme de alho-francês	
	Douradinhos de seitan no forno com arroz de tomate e salada de couve-branca, couve-roxa e rúcula	Tofu mexido com açafrão e ervilhas, arroz branco e rúcula, tomate e pepino	Massada de tofu com pimento e salada de beterraba, couve-branca e curgete	Tofu panado no forno com arroz de ervilhas e salada de beterraba, rúcula e tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.