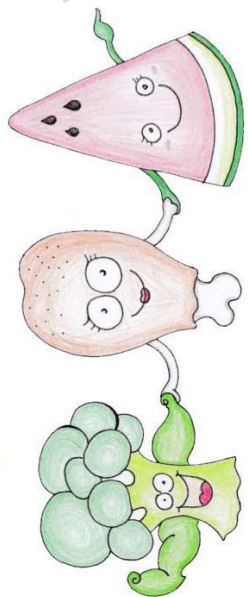


# Ementa Maio 2024



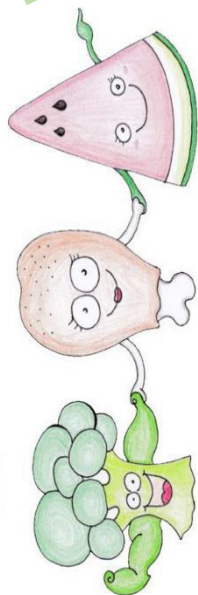
<http://are.cm-porto.pt/documentos>

|          | Semana<br>1 a 3 de maio  | Semana<br>6 a 10 de maio   | Semana<br>13 a 17 de maio   | Semana<br>20 a 24 de maio  | Semana<br>27 a 31 de maio  |
|----------|--|--|---|--|--|
| 2ª Feira |  | Creme de brócolos  | Sopa de curgete e cenoura   | Sopa de couve-coração  | Creme de nabo e alho-francês   |
|          |  | Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada de cenoura, milho e rúcula  | Esparguete à bolonhesa (vaca) e salada de pepino, couve-roxa e pimento  | Empadão de atum (com arroz) com ervilhas incorporadas e salada de curgete, tomate e beterraba  | Almôndegas mistas (vaca e porco) com molho de tomate, massa esparguete cozida e salada de alface, pepino e couve-roxa      |
|          |  | Fruta da época   | Fruta da época  | Fruta da época   | Fruta da época   |
| 3ª Feira |  | Sopa de alho-francês   | Creme de couve-flor e feijão-vermelho   | Creme de ervilhas  | Sopa de couve-flor   |
|          |  | Coxas de frango estufadas com ervilhas, com massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)                           | Salada de batata com salmão, tomate fresco e milho com salada de curgete, alface e cenoura                                | 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 oregãos, arroz de feijão vermelho e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas) |
|          |  | Fruta da época   | Fruta da época  | Fruta da época   | Fruta da época   |
| 4ª Feira |  | Creme de ervilhas  | Sopa de nabo e couve-lombarda   | Sopa de curgete e espinafres   | Sopa de grão-de-bico e brócolos  |
|          | FERIADO  | Bacalhau à Gomes de Sá com 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 com batatas à Espanhola (red-fish, batata às rodelas e pimento), acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos) | Coxas de frango assadas no forno com batatinha salteada e legumes cozidos (couve-coração, couve-branca e cenoura)          |
|          |  | Fruta da época   | Fruta da época  | Fruta da época   | Fruta da época   |
| 5ª Feira | Creme de lentilhas e abóbora   | Sopa de couve-flor   | Sopa de espinafres  | Creme de abóbora   |  |
|          | Massa lacinhos com atum e legumes (massa laços, atum, tomate e brócolos) com salada de alface, beterraba e milho | Feijoada à Portuguesa (porco, frango, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz branco e salada de alface e pepino | Filetes de pescada com arroz de ervilhas 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)  | FERIADO  |
|          | Fruta da época/Gelatina  | Fruta da época   | Fruta da época/Gelatina   | Fruta da época   |  |
| 6ª Feira | Sopa de couve-coração  | Sopa de couve-lombarda e abóbora   | Creme de alho-francês   | Sopa de feijão-verde   | Sopa de abóbora e feijão-verde   |
|          | Ovo mexido com ervilhas, arroz branco e salada de rúcula, tomate e pepino  | Massada de peixe (red-fish, pescada e salmão) com pimento e salada de beterraba, couve-branca e curgete                                    | Panadinhos de frango no forno com massa lacinhos e salada de beterraba, rúcula 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)      | Ovo mexido com cogumelos, com macarronete de ervilhas e salada de rúcula, tomate e beterraba                               |
|          | 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 Maio 2024



|          | Semana<br>1 a 3 de maio  | Semana<br>6 a 10 de maio   | Semana<br>13 a 17 de maio   | Semana<br>20 a 24 de maio  | Semana<br>27 a 31 de maio  |
|----------|--|--|---|--|--|
| 2ª Feira |  | Creme de brócolos  | Sopa de curgete e cenoura   | Sopa de couve-coração  | Creme de nabo e alho-francês   |
|          |  | Douradinhos de legumes e grão-de-bico no forno, com arroz de tomate e salada de alface, pepino e rúcula                            | Bolonhesa de lentilhas com salada de pepino, couve-roxa e pimento   | Empadão (arroz) de soja com ervilhas incorporadas e salada de curgete, tomate e beterraba                                    | Almôndegas vegetarianas com molho de tomate, massa esparguete cozida e salada de alface, pepino e couve-roxa                                 |
|          |  | Fruta da época   | Fruta da época  | Fruta da época   | Fruta da época   |
| 3ª Feira |  | Sopa de alho-francês   | Creme de couve-flor e feijão-vermelho   | Creme de ervilhas  | Sopa de couve-flor   |
|          |  | Soja estufada com ervilhas, com massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)                               | Salada de batata com feijão-preto, tomate fresco e milho com salada de curgete, alface e cenoura  | Rancho à Camponesa (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve-branca) com salada de alface, pepino e couve-roxa             | Chili de soja com arroz branco e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-de-Bruxelas)  |
|          |  | Fruta da época   | Fruta da época  | Fruta da época   | Fruta da época   |
| 4ª Feira |  | Creme de ervilhas  | Sopa de nabo e couve-lombarda   | Sopa de curgete e espinafres   | Sopa de grão-de-bico e brócolos  |
|          | FERIADO  | Salada de feijão-frade e milho com batata aos cubos e molho verde, com salada de tomate, curgete couve-roxa                        | Estufadinho de grão-de-bico com legumes (alho-francês, cenoura e pimento), com arroz de tomate e feijão-verde, couve-de-Bruxelas e brócolos | Tofu com batata à Espanhola (batatas às rodelas com pimento) acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)  | Assado de batata, lentilhas e ervilhas no forno com alho-francês e acompanhamento de legumes cozidos (couve-coração, couve-branca e cenoura) |
|          |  | Fruta da época   | Fruta da época  | Fruta da época   | Fruta da época   |
| 5ª Feira | Creme de lentilhas e abóbora   | Sopa de couve-flor   | Sopa de espinafres  | Creme de abóbora   | FERIADO  |
|          | Massa lacinhos com grão-de-bico e legumes (massa laços, 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 | Filetes de seitan no forno com molho de tomate, arroz de ervilhas 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) |  |
|          | Fruta da época   | Fruta da época   | Fruta da época  | Fruta da época   |  |
| 6ª Feira | Sopa de couve-coração  | Sopa de couve-lombarda e abóbora   | Creme de alho-francês   | Sopa de feijão-verde   | Sopa de abóbora e feijão-verde   |
|          | Tofu mexido com açafraão 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 massa lacinhos e salada de beterraba, rúcula e tomate  | Douradinhos de tofu no forno com arroz de feijão vermelho e legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e couve-branca)   | Tofu mexido com açafraão e cogumelos, com macarronete de ervilhas e salada de rúcula, tomate e beterraba                                     |
|          | Fruta da época   | Fruta da época   | Fruta da época  | Fruta da época   | Fruta da época   |

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