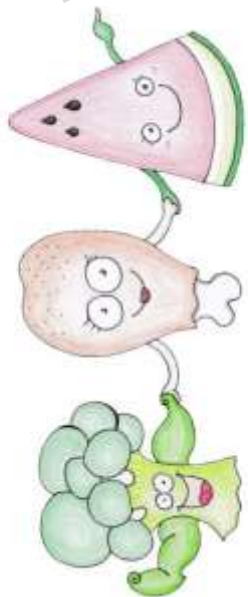


Ementa Setembro 2025



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

	Semana 1 a 5 Setembro de 2025	Semana 8 a 12 Setembro de 2025	Semana 15 a 19 de Setembro de 2025	Semana 22 a 26 de Setembro de 2025	Semana 29 a 30 de setembro
2ª Feira	Sopa de couve-branca e alho-francês	Creme de feijão-verde	Sopa de couve-lombarda	Sopa de feijão-verde	Creme de ervilhas
	Panado de frango com massa esparguete e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Ovo mexido com cogumelos, arroz de tomate e salada de rúcula, tomate e pepino	Calamares com massa salteada e salada de tomate, pepino e couve-roxa;	Ovo mexido com cenoura raspada com massa lacinhos estufada com tomate e ervilhas e salada de alface, pepino e beterraba	Massada de cavala com massa macarronete e salada de alface, cenoura e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de nabo	Sopa de curgete e espinafres	Creme de abóbora	Sopa de nabiças e feijão-vermelho	Sopa de couve-branca
	Salada de feijão-frade com atum (atum, feijão-frade, pimento), arroz branco e salada de rúcula, tomate e couve-branca	Bacalhau à João do Grão (batata aos cubos, bacalhau, grão-de-bico e ovo cozido) e legumes salteados (couve-branca, alho-francês e cenoura)	Arroz de aves (pato e frango) salada de beterraba, rúcula e alface	Filete de salmão no forno com crosta de farinha de milho com arroz de cenoura e salada de tomate, couve-roxa e rúcula	Bife de peru estufado com molho de cenoura, arroz de feijão-catarino e legumes cozidos (couve-coração, brócolos e couve-de-Bruxelas)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de espinafres	Creme de abóbora e feijão-branco	Sopa de couve-coração e feijão-vermelho	Sopa de feijão-verde e nabo	
	Coxas de frango estufadas com massada de feijão-catarino (massa macaronete e feijão-catarino) e legumes estufados (couve-lombarda, couve-flor e cenoura)	Frango assado com massa lacinhos estufada, acompanhada de legumes cozidos (feijão-verde, brócolos e couve-flor)	Atum com salada russa (Atum, batata, cenoura, ervilhas, temperada com azeite) e salada de cenoura, couve-branca e couve-roxa em juliana	Perninha de frango assada com massa esparguete e salada de alface, couve-branca, couve-roxa	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª Feira	Creme de cenoura e grão-de-bico	Sopa de juliana de legumes	Creme de lentilhas	Creme de brócolos	
	Caldeirada de tamboril (batata aos cubos, tamboril e tomate) com salada de alface, couve-roxa e couve-branca	Filetes de salmão assados no forno com oregãos, arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e pepino	Lombo de porco assado, acompanhado de massa cotovelinhos e salada de alface, tomate e pepino	Lombos de perca gratinados no forno, batata aos cubos estufada e legumes salteados (couve-lombarda, pimento e cenoura)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª Feira	Sopa de couve-flor	Sopa de alho-francês	Sopa de ervilhas e cenoura	Creme de cenoura	
	Feijoada à Brasileira (porco, feijão-preto, couve-lombarda, cenoura, couve-coração) com arroz branco e salada de tomate e pepino	Massa de cavala (filete de cavala com massa cotovelinhos) e salada camponesa (couve-branca, couve-roxa e cenoura);	Filetes de pescada no forno com arroz de brócolos e legumes salteados (couve-de-Bruxelas, nabo e pimento)	Chilli de carne de vaca (carne picada, molho de tomate e feijão vermelho) com arroz branco e salada de rúcula, pepino e tomate)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana

Setembro 2025



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

	Semana 1 a 5 Setembro de 2025	Semana 8 a 12 Setembro de 2025	Semana 15 a 19 de Setembro de 2025	Semana 22 a 26 de Setembro de 2025	Semana 29 a 30 de setembro
2ª Feira	Sopa de couve-branca e alho-francês	Creme de feijão-verde	Sopa de couve-lombarda	Sopa de feijão-verde	Creme de ervilhas
	Hambúrguer de espinafres com massa esparguete e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Estufado de ervilhas com cogumelos, arroz de tomate e salada de rúcula, pepino e tomate	Bolonesa de soja com salada de tomate, pepino e couve-roxa	Tofu mexido com açafraão e cenoura raspada com massa lacinhos estufada com tomate e ervilhas e salada de alface, pepino e beterraba	Massada de lentilhas, alho-francês e tomate (com macarronete) e salada de alface, cenoura e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de nabo	Sopa de curgete e espinafres	Creme de abóbora	Sopa de nabiças e feijão-vermelho	Sopa de couve-branca
	Salada de arroz com soja (arroz, soja e feijão-frade, cenoura, feijão-verde e pimento vermelho) e salada de rúcula, tomate e couve-branca	Salada de batata com grão-de-bico, milho e cenoura com legumes cozidos (feijão-verde, couve-flor e brócolos)	Arroz de lentilhas, espinafres e tomate com salada de beterraba, rúcula e alface	Filete de seitan no forno com crosta de farinha de milho com arroz de cenoura e salada de tomate, couve-roxa e rúcula	Bife de tofu estufado com molho de cenoura, arroz de feijão catarino e legumes cozidos (couve-coração, brócolos e couve-de-Bruxelas)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de espinafres	Creme de abóbora e feijão-branco	Sopa de couve-coração e feijão-vermelho	Sopa de feijão-verde e nabo	
	Massa de feijão-atarino com cogumelos e mistura de pimentos (verde e vermelho) e legumes estufados (couve-lombarda, couve-flor e cenoura)	Tofu assado com limão, com massa lacinhos estufada, acompanhada de legumes cozidos (feijão-verde, brócolos e couve-flor)	Douradinhos de tofu com salada russa (batata, cenoura ervilhas, temperada com azeite) e salada de cenoura, couve-branca e couve-roxa em juliana	Grão-bico assado no forno com legumes (abóbora, couve-flor e curgete) com massa esparguete e salada de alface, couve-branca, couve-roxa	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª Feira	Creme de cenoura e grão-de-bico	Sopa de juliana de legumes	Creme de lentilhas	Creme de brócolos	
	Caldeirada de tofu (batata aos cubos, tofu e tomate) com salada de alface, couve-roxa e couve-branca	Seitan no forno com abóbora, pimento vermelho e alho-francês, arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e pepino	Cogumelos estufados com feijão-branco e cenoura, massa cotovelinhos e salada de alface, tomate e pepino	Alho-francês à Gomes de Sá (batata aos cubos, feijão-branco, alho-francês e salsa) com legumes salteados (couve-lombarda, pimento e cenoura)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª Feira	Sopa de couve-flor	Sopa de alho-francês	Sopa de ervilhas e cenoura	Creme de cenoura	
	Feijoada vegetariana (seitan, feijão-preto, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz branco e salada de tomate e pepino	Massada de feijão-branco, feijão-vermelho e brócolos e salada camponesa (couve-branca, couve-roxa e cenoura)	Filetes de seitan com limão e oregãos no forno com com arroz de brócolos e legumes salteados (couve-de-Bruxelas, nabo e pimento)	Chilli de soja (soja, molho de tomate e feijão-vermelho) com arroz branco e salada de rúcula, pepino e tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.