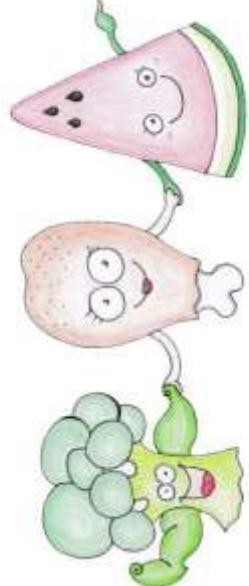


# Ementa

## Setembro 2025



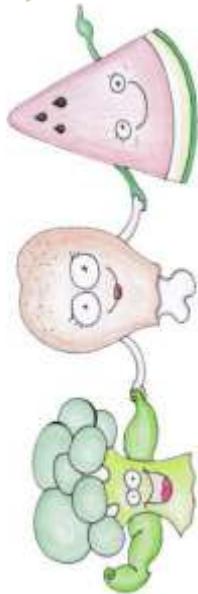
<http://are.cm-porto.pt/documents>

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

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

# Ementa Vegetariana

## Setembro 2025



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

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