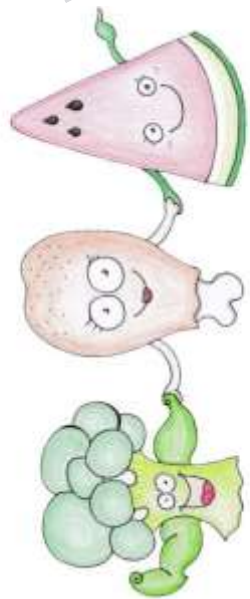


Ementa Novembro 2025



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

	Semana 3 a 7 de novembro	Semana 10 a 14 de novembro	Semana 17 a 21 de novembro	Semana 24 a 28 de novembro
2ª Feira	Crepe de abóbora e lentilhas	Sopa de couve-branca	Sopa de curgete e couve-coração	Sopa de couve-lombarda
	Esparguete à Bolonhesa (vaca) e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Douradinhos de pescada no forno com massa salteada em azeite e alho, e salada de cenoura, tomate e rúcula	Omelete de salsa no forno com massa macarronete, salada de alface, tomate e pepino	Massa cotovelinhos com estufadinho de atum e molho de tomate e salada de alface, pepino e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de couve-lombarda	Crepe de nabo e abóbora	Sopa de abóbora e espinafres	Crepe de ervilhas
	Lombos de salmão no forno com orégãos, arroz branco e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-lombarda)	Lombo de porco com molho de castanhas, arroz de cenoura e legumes cozidos (couve-coração, cenoura e feijão-verde)	Bacalhau à João do Grão (batata aos cubos, bacalhau, grão-de-bico) e legumes salteados (couve-branca, alho-francês e cogumelos)	Bife de peru estufado com ervilhas, arroz branco e salada de couve-roxa, cenoura e couve-branca
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de curgete e espinafres	Sopa de feijão-branco	Crepe de cenoura e grão-de-bico	Sopa de feijão-catarino e nabo
	Ovo mexido com cogumelos, massa cotovelinhos e legumes cozidos (couve-coração, couve-flor e brócolos)	Caldeirada de tamboril (batata aos cubos, tamboril, tomate) com salada de alface, couve-roxa e pepino	Hambúrgueres (bovino) com arroz de ervilhas e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Tamboril à Brás (tamboril, batata palha, ovo e salsa) e salada de alface, tomate e rúcula
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres	Sopa de alho-francês	Sopa de abóbora e feijão-verde
	Cavala com salada russa (cavala, batata, cenoura e ervilhas, temperada com azeite) e salada de alface, couve-branca e couve-roxa em juliana	Massa de frango com feijão encarnado (massa macarronete, frango e feijão encarnado) e acompanhamento de legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)	Salada de massa lacinhas com salmão desfiado, brócolos e tomate fresco, com legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e cenoura)	Perninhas de frango assadas com massa macarrão, acompanhado de legumes saletados (curgete, couve-de-Bruxelas e couve-coração)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Crepe de alho francês	Crepe de feijão-verde	Crepe de brócolos	Crepe de espinafres
	Coxas de frango assadas com arroz de feijão vermelho com acompanhamento de legumes salteados (couve-de-Bruxelas, couve-flor e brócolos)	Filetes de solha no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e pepino	Feijoada à Brasileira (frango, porco, feijão-preto, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco e salada de alface, beterraba e tomate	Filetes de pescada gratinados no forno, arroz de tomate e legumes cozidos (cenoura, brócolos e couve-flor)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana

Novembro 2025



	Semana 3 a 7 de novembro	Semana 10 a 14 de novembro	Semana 17 a 21 de novembro	Semana 24 a 28 de novembro
2ª Feira	Creme de abóbora e lentilhas	Sopa de couve-branca	Sopa de curgete e couve-coração	Sopa de couve-lombarda
	Bolonhesa de lentilhas com salada de pepino, couve-roxa e pimento	Douradinhos de legumes e grão-de-bico no forno, com massa e salada de alface, tomate e rúcula	Tofu mexido com açafrão, sumo de limão e salsa, massa macarronete, salada de aface, tomate e pepino	Massa cotovelinhos com estufadinho de soja e molho de tomate, salada de alface, pepino e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de couve-lombarda	Creme de nabo e abóbora	Sopa de abóbora e espinafres	Creme de ervilhas
	Chilli de soja com arroz branco e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-lombarda)	Seitan no forno com molho de castanhas, arroz de cenoura e legumes cozidos (couve-coração, cenoura e feijão-verde)	Salada de batata cozida com grão-de-bico, ervilhas e pimento vermelho e legumes salteados (couve-branca, alho-francês e cogumelos)	Bife de tofu estufado com ervilhas, arroz branco e salada de couve-roxa, cenoura e couve-branca
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de curgete e espinafres	Sopa de feijão-branco	Creme de cenoura e grão-de-bico	Sopa de feijão-catarino e nabo
	Grão-de-bico com açafrão e cogumelos, massa cotovelinhos e legumes cozidos (couve-coração, couve-flor e brócolos)	Caldeirada de lentilhas (batata aos cubos, lentilhas e tomate) com salada de alface, couve-roxa e pepino	Hambúrguer de espinafres com arroz de ervilhas e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Cogumelos à Brás (batata palha frita, cogumelos, alho-francês e salsa) e salada de alface, tomate e rúcula
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres	Sopa de alho-francês	Sopa de abóbora e feijão-verde
	Salada de batata com ervilhas, cenoura e milho, com salada de alface, couve-branca e couve-roxa em juliana	Massa à Lavrador vegetariana (feijão encarnado, macarronete e soja) e acompanhamento de legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)	Soja estufada com brócolos, massa lacinhos e legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e cenoura)	Almôndegas de feijão-branco e legumes com massa macarronete e legumes salteados (curgete, couve-de-Bruxelas e couve-coração)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Creme de alho-francês	Creme de feijão-verde	Creme de brócolos	Creme de espinafres
	Estufado de couve-branca com feijão vermelho e abóbora, com arroz branco e legumes salteados (couve-de-Bruxelas, couve-flor e brócolos)	Filetes de tofu estufado com pimento, arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e pepino	Feijoada de cogumelos (feijão-preto, cogumelos, couve-lombarda e cenoura) com salada de alface, beterraba e tomate	Grão-de-bico de tomatada com arroz e legumes cozidos cenoura, brócolos e couve-flor)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.