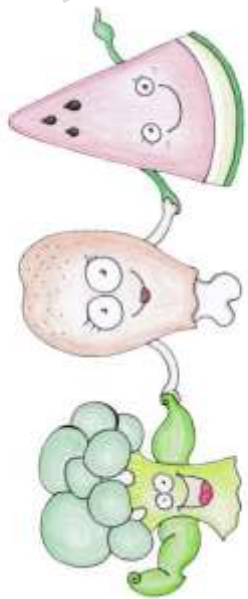


Ementa Fevereiro 2026



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

	Semana 2 a 6 de fevereiro	Semana 9 a 13 de fevereiro	Semana 16 a 20 de fevereiro	Semana 23 a 27 de fevereiro
2ª Feira	Sopa de couve-coração	Sopa de curgete e couve-coração	Sopa de couve-branca	Sopa de espinafres
	Empadão de atum (com arroz) com ervilhas incorporadas e salada de curgete, tomate e beterraba	Omelete de salsa no forno com massa macarronete, salada de alface, tomate e pepino	Douradinhos de pescada o forno com massa salteada em azeite e alho e salada de cenoura, tomate e rúcula	Almôndegas mistas (vaca e porco), acompanhadas de massa cotovelinhos com ervilhas e salada de rúcula, couve-roxa e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de abóbora e feijão-verde	Sopa de nabiças e feijão-vermelho	Creme de alho-francês	Creme de abóbora e lentilhas
	Perninhas de frango assadas com massa macarrão, acompanhado de legumes salteados (cenoura, couve-de-Bruxelas e couve-coração)	Filetes de salmão no forno com arroz branco e estufado de feijão-verde, cenoura e brócolos	Coxas de frango assadas com batata e batata doce assadas e legumes salteados (couve-de-Bruxelas, couve-branca e brócolos)	Filetes de pescada gratinados no forno, arroz de tomate e legumes (cenoura, brócolos e couve-flor)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Creme de couve-flor e feijão-catarino	Sopa de couve-branca	Sopa de couve-flor	Sopa de nabiças
	Filetes de pescada no forno com tomate, com batata e batata doce e salada de couve-roxa, alface e cenoura)	Bife de peru estufado com molho de cenoura, massa salteada e legumes cozidos (couve-coração, cenoura e couve-de-Bruxelas)	Bolonhesa de cavala (com massa esparguete) e salada de alface, couve-branca e couve-roxa em juliana)	Massa de frango com feijão vermelho (massa macarronete, frango e feijão vermelho) e acompanhamento de legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de espinafres	Sopa de brócolos e feijão-branco	Creme de cenoura	Sopa de alho-francês
	Feijoada à Portuguesa (porco, frango, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura, couve-coração) com arroz branco e salada de tomate, alface e pepino	Caldeirada de tamboril (batata aos cubos, tamboril e tomate) com salada de alface, couve-roxa e pepino	Chili de carne de vaca (carne picada, molho de tomate e feijão-vermelho) com arroz branco e salada de rúcula, pepino e tomate	Bacalhau à João deo Grão (batata aos cubos, grão-de-bico) e legumes salteados (couve-branca, alho-francês e cogumelos)
	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina
6ª Feira	Creme de brócolos	Creme de abóbora	Sopa de feijão-verde	Creme de curgete e feijão-catarino
	Calamares no forno com massa cotovelinhos e salada de cenoura, milho e rúcula	Rancho (massa macarronete, porco, grão-de-bico, cenoura e couve-branca) com salada de milho, cenoura e alface	Salada de massa lacinhos com salmão desfiado, brócolos e tomate fresco, com legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e cenoura)	Ovo mexido com cenoura raspada, com acompanhamento de arroz branco e salada de alface, tomate e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.

Ementa Vegetariana Fevereiro 2026



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

	Semana 2 a 6 de fevereiro	Semana 9 a 13 de fevereiro	Semana 16 a 20 de fevereiro	Semana 23 a 27 de fevereiro
2ª Feira	Sopa de couve-coração	Sopa de curgete e couve-coração	Sopa de couve-branca	Sopa de espinafres
	Empadão (arroz) de soja com ervilhas incorporadas e salada de curgete, tomate e beterraba	Tofu mexido com açafrão, sumo de limão e salsa, massa macarronete, salada de alface, tomate e pepino	Douradinhos de seitan no forno, com arroz de ervilhas e salada de cenoura, tomate e rúcula	Almôndegas de feijão-branco, acompanhadas de massa cotovelinhos com ervilhas e salada de rúcula, couve-roxa e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de abóbora e feijão-verde	Sopa de nabiças e feijão-vermelho	Creme de alho-francês	Creme de abóbora e lentilhas
	Hambúrgueres de cogumelos com massa macarrão e legumes salteados (cenoura, couve-de-Bruxelas e couve-coração)	Filete de seitan no forno com arroz branco e estufado de feijão-verde, cenoura e brócolos	Estufado de couve-branca com feijão-catarino e abóbora, com batata e legumes salteados (couve-de-Bruxelas, couve-branca e brócolos)	Tofu de tomatada com arroz branco e legumes cozidos (cenoura, brócolos e couve-flor)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Creme de couve-flor e feijão-catarino	Sopa de couve-branca	Sopa de couve-flor	Sopa de nabiças
	Filetes de tofu no forno com tomate, batata e batata doce assadas e salada de couve-roxa, alface e cenoura	Feijão-catarino estufado com espinafres e pimento, massa salteada e legumes cozidos (couve-coração, cenoura e couve-de-Bruxelas)	Bolonhesa de lentilhas (com massa esparguete) e salada de alface, couve-branca e couve-roxa em juliana	Massa à lavrador vegetariana (feijão vermelho, macarronete e soja) e acompanhamento de legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de espinafres	Sopa de brócolos e feijão-branco	Creme de cenoura	Sopa de alho-francês
	Feijoada vegetariana (seitan, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz branco e salada de tomate, alface e pepino	Caldeirada de lentilhas e ervilhas (batata aos cubos, lentilhas e tomate) com salada de alface, couve-roxa e pepino	Chilli de soja (feijão vermelho, soja, molho de tomate) com arroz branco e salada de rúcula, pepino e tomate	Salada de batata com feijão-frade, ervilhas e pimento vermelho e legumes salteados (couve-branca, alho-francês e cogumelos)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Creme de brócolos	Creme de abóbora	Sopa de feijão-verde	Creme de curgete e feijão-catarino
	Douradinhos de legumes e grão-de-bico no forno, com massa cotovelinhos e salada de cenoura, milho e rúcula	Rancho à Camponesa (grão-de-bico, macarronete, cogumelos, cenoura e couve-branca) com salada de milho, cenoura e alface	Salada de massa lacinhos com grão-de-bico, ervilhas, brócolos e tomate fresco, com legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e cenoura)	Grão-de-bico com açafrão e cenoura raspada, com acompanhamento de arroz branco e salada de alface, tomate e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Porto.