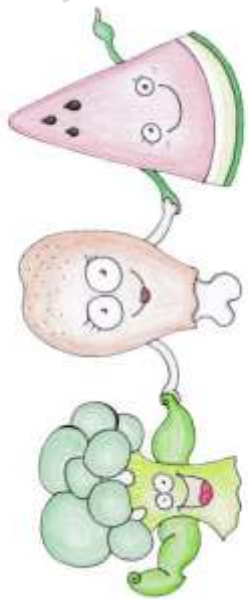


Ementa

Março 2026



	Semana 2 a 6 de Março 2026	Semana 9 a 13 de Março 2026	Semana 16 a 20 de Março 2026	Semana 23 a 27 de Março 2026	Semana 30 e 31 de Março 2026
2ª Feira	Creme de abóbora e lentilhas	Sopa de couve-branca	Sopa de curgete e couve-coração	Sopa de couve-lombarda	Sopa de couve-branca
	Pota à Romana no forno com arroz de feijão-verde com salada de rúcula, cenoura e pepino	Hambúrguer misto (carne de vaca e porco) com massa macarronete e salada de pepino, couve-roxa e alface	Empadão de cavala (com arroz) com feijão-verde incorporado e salada de alface, pepino e beterraba	Esparguete à Bolonhesa (vaca) e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de cenoura, tomate e rúcula
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de ervilhas	Creme de nabo e abóbora	Sopa de abóbora e espinafres	Sopa de nabiças	Creme de brócolos
	Massa à Lavrador (massa macarronete, porco, frango, feijão vermelho, cenoura e couve-branca) com salada de alface, pepino e couve-roxa	Filetes de pescada com arroz branco, acompanhado de legumes salteados (couve-branca, alho-francês e cogumelos)	Cubinhos de frango no tacho com feijão-preto, acompanhados de massa macarronete e legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)	Filetes de pescada no forno com molho de cenoura e arroz de feijão vermelho e legumes salteados (feijão-verde, brócolos e nabo)	Estufado de frango com grão-de-bico, cenoura e espinafres acompanhado de arroz branco e salada de alface, pepino e couve-roxa
	Fruta da época	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	
	Atum com salada de russa (batata, cenoura ervilhas, temperada com azeite) e salada de cenoura, couve-branca e beterraba em juliana	Jardineira de frango (batata, ervilhas, cenoura, frango) acompanhado de legumes salteados (curgete, brócolos e couve-coração)	Bacalhau à Brás (bacalhau, batata palha, ovo e salsa) e salada de alface, tomate e rúcula	Frango assado com massa esparguete com legumes assados (abóbora, couve-de-Bruxelas e couve-lombarda)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª Feira	Sopa de couve-flor	Sopa de couve-lombarda	Sopa de alho-francês	Creme de ervilhas e cenoura	
	Perninhas de frango estufadas, acompanhadas de esparguete e salada de tomate, couve-roxa e alface	Massada de peixe e pimento (massa cotovelinhos com salmão e red-fish), acompanhada de legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e cenoura)	Lombo de porco assado, acompanhado de massa lacinhos e salada de cenoura, milho e pepino	Salada feijão-frade com atum (atum, feijão-frade, pimento), arroz branco com legumes estufados (abóbora, couve-lombarda e curgete)	
	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	
6ª Feira	Creme de alho-francês	Sopa de abóbora e feijão-verde	Creme de couve-flor	Creme de espinafres	
	Filetes de solha com crosta de farinha de milho, arroz de tomate com salada de alface, pepino e couve-branca	Omelete de salsa no forno com arroz de cenoura, salada de alface, tomate e pepino	Tranches de salmão no forno com arroz de pimentos, acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, curgete e brócolos)	Tortilha de ovo, batata, cebola e salsa acompanhada 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.

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

Porto.

Ementa Vegetariana

Março 2026



	Semana 2 a 6 de Março 2026	Semana 9 a 13 de Março 2026	Semana 16 a 20 de Março 2026	Semana 23 a 27 de Março 2026	Semana 30 e 31 de Março 2026
2ª Feira	Creme de abóbora e lentilhas	Sopa de couve-branca	Sopa de curgete e couve-coração	Sopa de couve-lombarda	Sopa de couve-branca
	Palitos de seitan panados com farinha milho, arroz de feijão-verde com salada de rúcula, cenoura e pepino	Hambúrguer de espinafres com massa macarronete e salada de pepino, couve-roxa e alface	Empadão (arroz) de lentilhas e salada de alface, pepino e beterraba	Bolonhesa de soja com salada de pepino, couve-roxa e pimento	Douradinhos de legumes e grão-de-bico no forno, com arroz de ervilhas e salada de cenoura, tomate e rúcula
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de ervilhas	Creme de nabo e abóbora	Sopa de abóbora e espinafres	Sopa de nabijas	Creme de brócolos
	Massa à Lavrador(massa macarronete, feijão vermelho, cenoura e couve-branca) com salada de alface, pepino e couve-roxa	Cogumelos estufados com feijão-branco acompanhados de arroz branco, acompanhado de legumes salteados (couve-branca, alho-francês e cogumelos)	Cubinhos de cenoura e nabo no tacho com feijão-preto, acompanhados de massa macarronete e legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)	Douradinhos de tofu no forno com molho de cenoura e arroz de feijão vermelho e legumes salteados (feijão-verde, brócolos e nabo)	Estufado de grão-de-bico, cenoura e espinafres acompanhado de arroz branco e salada de alface, pepino e couve-roxa
	Fruta da época	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-atarino e nabo	
	Salada de batata com ervilhas, cenoura, milho e com salada de cenoura, couve-branca e beterraba em juliana	Salada de batata cozida com grão-de-bico, ervilhas e pimento vermelho e legumes salteados (curgete, brócolos e couve-coração)	Cogumelos à Brás (batata palha frita, cogumelos, alho-francês e salsa) e salada de alface, tomate e rúcula	Estufado de feijão-preto, ervilhas e alho francês com massa esparguete com legumes assados (abóbora, couve-de-Bruxelas e couve-lombarda)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª Feira	Sopa de couve-flor	Sopa de couve-lombarda	Sopa de alho-francês	Creme de ervilhas e cenoura	
	Estufado de grão-de-bico com tomate e couve-coração acompanhado de massa esparguete cozida e salada de tomate, couve-roxa e alface	Soja estufada com tomate e pimento acompanhada de massa cotovelinhos cozida e legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e cenoura)	Almôndegas de grão-de-bico e salsa, acompanhadas de massa lacinhos e salada de cenoura, milho e pepino	Salada de arroz e feijão-frade (arroz, feijão-frade, cenoura, feijão-verde e pimento vermelho) com legumes estufados (abóbora, couve-lombarda e curgete)	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª Feira	Creme de alho-francês	Sopa de abóbora e feijão-verde	Creme de couve-flor	Creme de espinafres	
	Tofu salteado com espinafres, arroz de tomate e salada de alface, pepino e couve-branca	Tofu mexido com açafrão, sumo de limão e salsa, arroz de cenoura, salada de alface, tomate e pepino	Seitan salteado com arroz de pimentos acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, curgete e brócolos)	Grão-de-bico com açafrão, cogumelos e salsa com arroz branco e 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.

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

Porto.