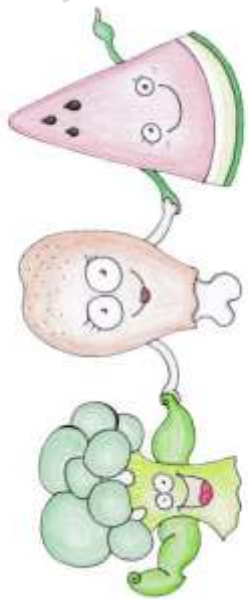


Ementa Junho 2026



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

	Semana 1 a 5 de junho	Semana 8 a 12 de junho	Semana 15 a 19 de junho	Semana 22a 26 de junho
2ª Feira	Creme de abóbora e lentilhas	Sopa de feijão-verde	Sopa de nabo e couve-coração	Sopa de couve-lombarda
	Esparguete à Bolonhesa (vaca) e salada de pepino, couve-roxa e beterraba	Estufado de cavala com massa macarronete com legumes salteados (brócolos, cogumelos e pimento)	Omelete de salsa no forno com massa lacinhos com salada de alface, tomate e pepino	Massada de atum (massa macarronete, atum) e salada de alface, cenoura e beterraba
	Especial Dia Mundial da Criança	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de ervilhas	Creme de abóbora	Sopa de abóbora e espinafres	Sopa de nabiças
	Tranches de salmão no forno com arroz de pimentos, acompanhado de legumes cozido (feijão-verde, curgete e brócolos)	Feijoada à Portuguesa (porco, frango, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz branco e salada de tomate, rúcula e pepino	Filetes de solha com crosta de farinha de milho, com arroz de tomate e legumes assados (abóbora, couve-de-Bruxelas e couve-lombarda)	Carne de vaca estufada com cogumelos e ervilhas, arroz branco e salada de rúcula, pepino e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de curgete e espinafres	FERIADO	Creme de cenoura e grão-de-bico	FERIADO
	Panados de frango com massa esparguete e salada de alface, pepino e couve-branca		Jardineira de peru (batata, ervilhas, cenoura, peru) acompanhada de legumes salteados (curgete, brócolos e couve-coração)	
	Fruta da época		Fruta da época	
5ª Feira	FERIADO	Sopa de couve-lombarda	Sopa de alho-francês	Sopa de couve-coração e feijão-vermelho
		Almôndegas mistas com massa cotovelinhos e salada de pepino, couve-branca e couve-roxa	Massada de peixe e pimento (massa cotovelinhos com salmão e red-fish) acompanhada de legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e cenoura)	Bacalhau à Brás com salada de alface, couve-branca e couve-roxa em juliana
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de cenoura e espinafres	Sopa de grão-de-bico e curgete	Creme de brócolos	Creme de ervilhas e cenoura
	Ovo mexido com cogumelos com arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve-coração, couve-flor e brócolos)	Filetes de pescada no forno com molho de cenoura e arroz de cenoura com legumes salteados (feijão-verde, brócolos e nabo)	Lombo de porco assado, acompanhado de arroz de feijão vermelho e salada de cenoura, milho e pepino	Frango assado com massa lacinhos estufada, acompanhada de legumes cozidos (feijão-verde, 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 Junho 2026



	Semana 1 a 5 de junho	Semana 8 a 12 de junho	Semana 15 a 19 de junho	Semana 22 a 26 de junho
2ª Feira	Creme de abóbora e lentilhas	Sopa de feijão-verde	Sopa de nabo e couve-coração	Sopa de couve-lombarda
	Bolonhesa de soja com salada de pepino, couve-roxa e beterraba	Estufado de lentilhas com massa macarronete e legumes salteados (brócolos, cogumelos e pimento)	Tofu mexido com açafrão, sumo de limão e salsa, massa lacinhos e salada de alface, tomate e pepino	Massada de lentilhas, alho-francês e tomate (com macarronete) e salada de alface, cenoura e beterraba
	Especial Dia Mundial da Criança	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de ervilhas	Creme de abóbora	Sopa de abóbora e espinafres	Sopa de nabiças
	Seitan salteado com arroz de pimentos, acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, curgete e brócolos)	Feijoada vegetariana (feijão-branco, cogumelos, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz branco e salada de tomate, rúcula e pepino	Filete de seitan no forno com crosta de farinha de milho com arroz de cenoura e legumes assados (abóbora, couve-de-Bruxelas, e couve-lombarda)	Soja estufada com cogumelos e ervilhas, arroz branco e salada de rúcula, pepino e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de curgete e espinafres	FERIADO	Creme de cenoura e grão-de-bico	FERIADO
	Estufado de feijão-preto, ervilhas e alho-francês com massa esparguete com salada de alface, pepino e couve-branca		Salada de batata cozida com grão-de-bico, ervilhas e pimento vermelho e legumes salteados (curgete, brócolos e couve-coração)	
	Fruta da época		Fruta da época	
5ª Feira	FERIADO	Sopa de couve-lombarda	Sopa de alho-francês	Sopa de couve-coração e feijão-vermelho
		Almôndegas de grão-de-bico com massa cotovelinhos e salada de pepino, couve-branca e couve-roxa	Massada de soja e pimento (massa cotovelinhos, soja e pimento) acompanhada de legumes cozidos (couve-flor, couve-de-Bruxelas e cenoura)	Tofu à Brás com salada de alface, couve-branca e couve-roxa em juliana
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de cenoura e espinafres	Sopa de grão-de-bico e curgete	Creme de brócolos	Creme de ervilhas e cenoura
	Grão-de-bico com açafrão e cogumelos com arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve-coração, couve-flor e brócolos)	Douradinhos de tofu no forno com molho de cenoura e arroz de cenoura e legumes salteados (feijão-verde, brócolos e nabo)	Feijão vermelho estufado com abóbora e curgete, arroz branco e salada de cenoura, milho e pepino	Hambúrguer vegetariano no forno com molho de tomate, com massa lacinhos estufada, acompanhada de legumes cozidos (feijão-verde, 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.