

Ementa Escolar Lousada JANEIRO 2023

		2 A 6 DE JANEIRO DE 2023	9 A 13 DE JANEIRO DE 2023
2.ª feira	Sopa		Sopa de couve-coração com feijão branco
	Prato	Interrupção Letiva	Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura
	Hortícolas/Salada		Salada de alface, tomate e couve-roxa
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Sopa de couve-galega	Sopa de couve portuguesa
	Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de feijão branco	Bifinhos de frango grelhados e arroz de feijão com repolho em tirinhas
	Hortícolas/Salada	Alface, tomate e cenoura	Salada de tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Creme de cenoura	Creme de repolho e cenoura
	Prato	Esparguete à bolonhesa (esparguete com carne de vaca picada em molho de tomate)	Rancho de legumes (massa riscada, grão-de-bico, cenoura, pimento, couve-coração e cogumelos)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, cenoura e milho	Incorporados no prato
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa	Sopa de nabijas e feijão vermelho	Sopa de repolho
	Prato	Salada Delícia (arroz, cebola, ovo, milho, pimentos, ervilhas)	Pescada cozida com todos (posta de pescada, ovo, batata, cenoura e repolho)
	Hortícolas/Salada	Salada de tomate e pepino	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou Maça Assada	Fruta da época (3 variedades) e/ou mousse de chocolate
6.ª feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura	Sopa de nabiça-couve
	Prato	Frango estufado com batatas estufadas (coxa de frango, batatas aos cubos, cenoura e ervilhas estufadas)	Feijoada à portuguesa (cubinhos de carne de vaca e frango, feijão-branco, cenoura, repolho) com arroz branco
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa e cenoura	Salada - tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)

Ementa Escolar Lousada JANEIRO 2023

		16 A 20 DE JANEIRO DE 2023	23 A 27 DE JANEIRO DE 2023
2.ª feira	Sopa	Creme de abobora	Creme de ervilhas
	Prato	Massa de atum (esparguete, atum, cenoura, tomate e pimento com salsa e cebola queijo gratinado)	Estufado de legumes (feijão vermelho, tomate, curgete, pimento e cenoura) com arroz branco
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e tomate	Incorporados no prato
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Sopa de couve-portuguesa com feijão-manteiga	Sopa de couve-portuguesa
	Prato	Omelete de legumes (cogumelos, cenoura, cebola, fiambre e queijo) arroz de feijão vermelho	Red-Fish assado no forno em cama de legumes (cebola, tomate e pimentos) e batatinha assada
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa e pepino	Legumes cozidos: brócolos e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou gelatina de origem vegetal	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura	Sopa de brócolos
	Prato	Pá de porco assada no forno e arroz	Arroz à portuguesa (arroz malandro com feijão-vermelho, cenoura, repolho e cubinhos de vitela)
	Hortícolas/Salada	Legumes salteados: repolho, cenoura raspada e pimento verde	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa	Sopa de couve-galega	Creme de espinafres
	Prato	Massada de peixe (pescada, tomate, pimento, alho-francês estufados com massa cote-velinhos)	Salada de batata, grão-de-bico, ovo e atum (batata, grão, atum, ovo, cebola e salsa)
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	Salada de alface, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) e/ou leite-creme
6.ª feira	Sopa	Creme de abóbora	Sopa de grelos
	Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de primavera (arroz, cenoura, ervilhas e milho)	Bifinhos de frango estufados em molho de tomate com massa penne cozida
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, couve-roxa e cenoura	Salada de alface, couve-roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)

Ementa Escolar Lousada JANEIRO 2023

30 DE JANEIRO A 3 DE FEVEREIRO DE 2023		
2.ª feira	Sopa	Sopa de couve galega com feijão vermelho
	Prato	Massa Primavera (massa fassili, ervilhas, cenouras) com omelete de queijo e fiambre
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou iogurte de aromas
3.ª feira	Sopa	Crema de cenoura
	Prato	Filetes de pescada no forno com cebolada e arroz branco
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato	Massa esparguete com frango estufado (esparguete, cubinhos de frango, tomate, cenoura e ervilhas)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa	Sopa de Repolho
	Prato	Abrótea assada no forno em cama de cebola e tomate com batatinha assada
	Hortícolas/Salada	Legumes cozidos: repolho e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Crema de abóbora
	Prato	Carne de vaca guisada com massa (cubinhos de carne de vaca, ervilhas, cenoura e massa de cotovelos)
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)