

# Ementa Escolar Lousada FEVEREIRO 2023

		6 A 10 DE FEVEREIRO DE 2023	13 A 17 DE FEVEREIRO DE 2023
2.ª feira	Sopa	Sopa de couve-coração branco	Sopa de repolho com feijão vermelho
	Prato	Panadinhos de pescada no forno com arroz de tomate	Filete de peixe estufado com legumes (tomate, ervilhas, cenoura e pimento) e arroz branco
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	Incorporados no prato
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	Creme de alface
	Prato	Jardineira de carnes (cubos de carne de vaca e frango, batata, ervilha, cenoura)	Rojões com batatinha salteada
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa e cenoura	Salada de alface, tomate e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Sopa de nabiças com feijão-branco	Sopa de couve-coração
	Prato	Omelete de legumes ( ovo, cebola, cenoura, tomate, pimento, fiambre e queijo) e arroz de feijão vermelho	Massada de legumes (massa de cotovelinhos, grão-de-bico, cenoura, tomate, repolho)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e tomate	Salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa	Sopa de couve-galega	Creme de abóbora
	Prato	Atum à bolonhesa (massa esparguete com atum em molho de tomate)	Red-Fish assado em cama de legumes (cebola, tomate e pimentos) e arroz de cenoura
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, cenoura e milho	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou gelatina de origem vegetal	Fruta da época (3 variedades) e/ou mousse de chocolate
6.ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa	Sopa de coração-branco e cenoura
	Prato	Lombo de porco assado com batatinha assada	Frango guisado com massa esparguete
	Hortícolas/Salada	Legumes salteados (curgete, cenoura, tomate e cogumelos)	Salada de alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)

# Ementa Escolar Lousada FEVEREIRO 2023

		20 A 24 DE FEVEREIRO DE 2023	27 DE FEVEREIRO A 3 DE MARÇO DE 2023
2.ª feira	Sopa		Sopa de couve-coração e feijão branco
	Prato	Interrupção Letiva	Ovos mexidos com fiambre e queijo e arroz de cenoura e ervilhas
	Hortícolas/Salada		Salada de couve-roxa, tomate e cenoura
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa		Creme de espinafres
	Prato	Carnaval	Salada de feijão-frade com atum (batata, atum, feijão-frade, cenoura, tomate cebola e salsa)
	Hortícolas/Salada		Salada de alface
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades) e/ou leite creme
4.ª feira	Sopa		Sopa de repolho
	Prato	Interrupção Letiva	Coxa de frango assada com arroz primavera (arroz, cenoura, milho e ervilhas)
	Hortícolas/Salada		Salada de alface, couve-roxa e tomate
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa	Sopa de repolho com feijão catarino	Creme de couve-flor
	Prato	Arroz de peixe malandrinho (arroz, pescada desfiada e ervilhas estufados molho de tomate)	Pescada estufada (pescada, tomate, pimento, alho-francês estufados) e massa esparquite cozida
	Hortícolas/Salada	Legumes cozidos: repolho e cenoura	Salada alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou maça assada	Fruta da época (3 variedades) e/ou leite-creme
6.ª feira	Sopa	Creme de cenoura e nabo	Sopa de alho-francês e cenoura
	Prato	Perna de frango assada no forno com batatinhas	Febra de porco grelhada com arroz de cenoura
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, tomate e couve-roxa	Salada de couve-roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)