

Ementa Escolar Lousada FEVEREIRO 2023

		6 A 10 DE FEVEREIRO DE 2023	13 A 17 DE FEVEREIRO DE 2023
2.ª feira	Sopa	Creme de alho-francês	Sopa de repolho com feijão vermelho
	Prato	Bifes de tofu panados no forno com arroz de tomate	Chilli de legumes (feijão vermelho, cenoura, milho, pimento e repolho) 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 soja (soja, batatas aos cubos, cenoura e ervilhas estufadas)	Salada mexicana (batata, feijão vermelho, ervilhas, cenoura e milho)
	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	Arroz de legumes e feijão (arroz, feijão vermelho, cenoura, tomate e pimento)	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	Soja à bolonesa (massa esparguete com soja estufados em molho de tomate)	Tofu 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 couve-galega e cenoura
	Prato	Seitan assado com batatinha assada	Massa siciliana (esparguete, grão-de-bico, alho-francês e tomate)
	Hortícolas/Salada	Legumes salteados (curgete, cenoura, tomate e cogumelos)	Salada de alface 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	Tofu mexido com 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 (batata, 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	Bifies de tofu grelhados 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 couve-portuguesa com feijão catarino	Creme de couve-flor
	Prato	Arroz de feijão-branco malandrinho (arroz, feijão-branco e ervilhas estufados molho de tomate)	Massada de feijão vermelho (feijão-vermelho, tomate, pimento, alho-francês estufados com massa cotevelinhos)
	Hortícolas/Salada	Legumes cozidos: repolho e cenoura	Salada de 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	Seitan de cebolada com batata salteada	Hamburguer de grão e batata-doce 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)