

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
	Vegetariano	Interrupção Letiva	Seitan assado no forno 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
	Vegetariano	Douradinhos de tofu no forno com arroz de feijão branco	Bifes de tofu grelhados e batatinha salteada
	Hortícolas/Salada	Alface, tomate e cenoura	Salada de alface, 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
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufas em molho de tomate com massa esparguete)	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
	Vegetariano	Salada Delícia Vegan (arroz, cebola, grão, milho, pimentos, ervilhas)	Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura e feijão-verde) com molho verde)
	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 sobremesa vegetal de chocolate
6.ª feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura	Creme de nabiça-couve
	Vegetariano	Jardineira de soja (soja, batatas aos cubos, cenoura e ervilhas estufadas)	Feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão branco, cenoura e 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
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico (batata, grão, cenoura, tomate e pimento com salsa e cebola)	Estufado de legumes (feijão vermelho, tomate, curgete, pimento e cenoura) com arroz branco
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	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
	Vegetariano	Legumes salteados (curgete, cenoura e tomate) com arroz de feijão vermelho	Assado vegetariano (grão, cebola, pimento e tomate) e e batatinha assada
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	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
	Vegetariano	Tofu assado no forno com batatinha assada	Arroz à portuguesa Vegan (arroz malandro com feijão-vermelho, cenoura e repolho)
	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
	Vegetariano	Massada de seitan (seitan, tomate, pimento, alho-francês estufados com massa coteve-linhos)	Estufado de grão-de-bico com batata e cenoura
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	Salada de alface, couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) e/ou leite-creme vegan
6.ª feira	Sopa	Creme de abóbora	Sopa de grelos
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico no forno com arroz de primavera (arroz, cenoura, ervilhas e milho)	Soja estufada 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)

MENU Vegetariano

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
	Vegetariano	Tofu mexido com batata salteada
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou iogurte vegetal
3.ª feira	Sopa	Crema de abóbora
	Vegetariano	Bifes de tofu de 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-coração
	Vegetariano	Massa esparguete com feijão vermelho (esparguete, feijão-vermelho, tomate, cenoura e ervilhas)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa	Sopa de Repolho
	Vegetariano	Feijão manteiga guisado com cebola e tomate e batatas estufadas
	Hortícolas/Salada	Legumes cozidos: repolho e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Crema de abóbora
	Vegetariano	Maasada de feijão branco (feijão branco, ervilhas, cenoura e massa de cotovelos)
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

MENU Vegetariano