

Ementa Escolar Lousada MARÇO 2023

		6 A 10 DE MARÇO DE 2023	13 A 17 DE MARÇO DE 2023
2.ª feira	Sopa	Sopa de repolho com feijão manteiga	Creme de abóbora
	Prato	Massa à carbonara (massa espiral, ovo, fiambre de aves, cogumelos)	Feijoada de legumes (estufado de feijão vermelho, pimento, repolho e cenoura) com arroz branco
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, couve-roxa e cenoura	Incorporados no prato
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Creme de cenoura	Sopa de couve-coração e feijão vermelho
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com salada russa (batata, ervilhas e cenoura)	Pescada no forno em cama de legumes (posta de pescada, tomate, pimento e cebola) com batatinha assada
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e tomate	Salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) e/ou Gelatina de Origem Vegetal
4.ª feira	Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de grelos (grelos de couve)
	Prato	Arroz à portuguesa (arroz malandro com feijão vermelho, cenoura, repolho e cubinhos de vitela e frango)	Arroz de frango à valenciana (arroz de açafrão, cubos de peito de frango, cenoura e ervilhas)
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa e cebola	Salada de alface, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa	Sopa de repolho e cenoura	Canja de galinha
	Prato	Salada de salmão (salmão grelhado, batata, ovo, grão de bico, couve branca, cenoura e pimento)	Peixe à Brás (pescada desfiada, ovo, alho francês, cebola e batatinhas)
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	Salada de tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou Mousse de Chocolate	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Creme de brócolos	Creme de cenoura e couve-flor
	Prato	Coxa de frango estufada em molho de tomate (coxa de frango, cenoura, tomate) com massa esparguete cozida	Pá de porco assada no forno com arroz branco
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, couve-roxa e milho	Legumes salteados: repolho, cenoura raspada e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)

Ementa Escolar Lousada MARÇO 2023

		20 A 24 DE MARÇO DE 2023	27 A 31 DE MARÇO DE 2023
2.ª feira	Sopa	Creme de alho-francês	Creme de alface
	Prato	Massa de atum gratinada (massa esparguete, atum, curgete, cenoura, pimento e queijo ralado)	Pasteis de bacalhau no forno com arroz de cenoura
	Hortícolas/Salada	Salada de Alface	Salada de alface, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco	Sopa de repolho e cenoura
	Prato	Ovos mexidos com arroz de primavera (arroz, cenoura, milho e ervilhas)	Bifinhos de frango estufados em molho de tomate com massa espiral cozida
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	Salada de couve-roxa, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Sopa de couve-coração	Sopa de couve-coração
	Prato	Jardineira de peru (cubos de peru, batata, ervilhas e cenoura)	Abrótea assada no forno em cama de cebola e tomate com batatinha assada
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	Legumes cozidos: repolho e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) e/ou gelatina de origem vegetal
5.ª feira	Sopa	Creme de cenoura e nabo	Creme de cenoura
	Prato	Panadinhos de pescada no forno com arroz de feijão vermelho	Feijoada à portuguesa (cubinhos de carne de vaca e porco, feijão-branco, cenoura, repolho) com arroz branco
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, tomate e milho	Salada de tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou Pudim	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de nabijas e feijão vermelho
	Prato	Bifanas de porco estufadas com massa esparguete	Filete de peixe no forno com cebolada e massa esparguete
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, couve-roxa e tomate	Salada de couve-roxa, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)