

Ementa Escolar Lousada ABRIL 2023

		3 A 7 DE ABRIL DE 2023	10 A 14 DE ABRIL DE 2023
2.ª feira	Sopa	Sopa de nabiças e feijão vermelho	Creme de cenoura
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com salada russa (batata, ervilhas e cenoura e ovo)	Pescada (posta) estufada em molho de tomate e massa esparguete cozida
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, couve-roxa e cenoura	Legumes cozidos: repolho, cenoura e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou maçã assada	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Creme de Brócolos	Sopa de repolho e feijão branco
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz de feijão branco	Omelete (ovo, queijo, cenoura e cogumelos) com arroz primavera (arroz, cenoura e ervilhas)
	Hortícolas/Salada	Legumes salteados (cebola, tomate, pimento verde e repolho)	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Sopa de Espinafres	Creme de alface
	Prato	Atum à bolonhesa (massa esparguete com atum estufado em molho de tomate)	Rancho de frango e legumes (massa cotovelos, cubinhos de peito de frango, grão-de-bico, cenoura, repolho)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, cenoura e milho	Salada de couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa	Creme de abóbora e nabo	Sopa de couve-coração e cenoura
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de açafraão	Medalhões de salmão no forno com arroz branco
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa, tomate e cenoura	Salada de alface, couve-roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) e/ou leite creme
6.ª feira	Sopa		Sopa de Grelas
	Prato	Feriado	Rojões com batatinha salteada
	Hortícolas/Salada		Salada de alface, cenoura e pepino
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)

Ementa Escolar Lousada ABRIL 2023

		17 A 21 DE ABRIL DE 2023	24 A 28 DE ABRIL DE 2023
2.ª feira	Sopa	Creme de alho-francês	Sopa de couve-coração e feijão vermelho
	Prato	Filete de pescada panado no forno com arroz de feijão vermelho	Salada Delícia (arroz, ovo, cenoura, pimento e ervilhas)
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa, tomate e cenoura	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) e/ou mousse de chocolate
3.ª feira	Sopa	Sopa de repolho	
	Prato	Esparguete à bolonhesa (esparguete com carne picada (vaca e frango) em molho de tomate)	Feriado
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, tomate e milho	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
4.ª feira	Sopa	Creme de cenoura e nabo	Creme de couve-flor
	Prato	Salada de grão-de-bico, ovo e atum (grão, atum, ovo, cenoura, cebola e salsa) e arroz seco	Red-Fish assado no forno em cama de legumes (cebola, tomate e pimentos) e batatinha assada ou arroz
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e tomate	Salada de couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou gelatina de origem vegetal	Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa	Sopa de couve-coração	Creme de curgete e cenoura
	Prato	Peito de peru assado no forno com arroz de cenoura	Massa à lavrador (carne de vaca e de frango, cubos de cenoura, feijão vermelho e repolho estufados com massa cotovelinhos)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, couve-roxa e tomate	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Sopa de nabiças e feijão catarino	Sopa de repolho
	Prato	Massada de legumes (massa de cotovelinhos, feijão vermelho, cenoura, tomate, couve-coração)	Douradinhos no forno e arroz de tomate
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	Salada alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)