

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 Vegetariana (massa espiral, tofu, cogumelos e molho branco)	Rancho de legumes (massa riscada, grão-de-bico, cenoura, pimento, couve-coração e cogumelos)
	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	Nuggets Vegetais com salada russa (batata, ervilhas e cenoura)	Tofu no forno em cama de legumes (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 nabijas	Sopa de grelos (grelos de couve)
	Prato	Arroz à portuguesa Vegan (arroz malandro com feijão-vermelho, cenoura e repolho)	Paella vegetariana (arroz de acafrão com ervilhas, grão-de-bico, cenoura, pimentos, cogumelos e tomate)
	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 Vegetariana
	Prato	Salada de grão-de-bico (grão, batata, repolho, cenoura e pimento) com molho verde	Legumes à brás (cogumelos, feijão-branco, alho-francês, batata e molho branco)
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	Salada de tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou Sobremesa de soja de chocolate	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Creme de brócolos	Creme de cenoura e couve-flor
	Prato	Bolonhesa de soja (massa esparguete com soja fina granulada estufada em molho de tomate)	Bifes de tofu panados no forno com arroz branco
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, couve-roxa e cenoura	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 legumes gratinada no forno (massa esparguete, grão, curgete, cenoura, pimento e queijo vegan)	Lentilhas estufadas 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	Tofu mexido com arroz de primavera (arroz, cenoura, milho e ervilhas)	Soja estufada em molho de tomate com massa espiral cozida
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa, pimento vermelho 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 soja (soja, batatas aos cubos, cenoura e ervilhas estufadas)	Assado vegetariano (grão, cebola, pimento e tomate) e e batatinha assadaa
	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	Bifes de tofu grelhados com arroz de feijão vermelho	Feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão branco, cenoura e 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 iogurte 100% vegetal	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de nabiças e feijão vermelho
	Prato	Seitanas estufadas com massa esparguete	Seitan de cebolada com 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)