

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 tofu no forno com salada russa (batata, ervilhas e cenoura)	Chilli de legumes (feijão vermelho, cenoura, milho) com 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 maça assada	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Creme de Brócolos	Sopa de repolho e feijão branco
	Prato	Hamburguer de grão-de-bico com arroz de feijão branco	Arroz colorido (arroz, feijão-frade, cenoura, ervilhas, milho, cebola e salsa)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e tomate	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	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas em molho de tomate com massa esparguete)	Rancho de legumes (massa cotovelos, 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	Sopa de couve-coração e cenoura
	Prato	Seitan assado no forno com arroz de açafrão	Tofu estufado com cogumelos e 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 Grelos
	Prato	Feriado	Salada mexicana (batata, feijão vermelho, ervilhas, cenoura e milho)
	Hortícolas/Salada		Salada de alface
	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	Bifes de tofu grelhados com arroz de feijão vermelho	Salada Delícia Vegan (arroz, cebola, grão, milho, pimentos, 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 sobremesa de soja de chocolate
3.ª feira	Sopa	Sopa de repolho	
	Prato	Soja à bolonhesa (massa esparguete com soja estufados 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 batata e grão-de-bico (batata, grão, cenoura, cebola e salsa)	Tofu assado no forno em cama de legumes (cebola, tomate e pimentos) e batatinha assada
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, 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	"Seitan de cebolada com arroz de cenoura"	Massa à lavrador vegan (soja, 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)	Arroz de tomate e lentilhas
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	Salada alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)