

Ementa Escolar Lousada MAIO 2023

		1 A 5 DE MAIO DE 2023	8 A 12 DE MAIO DE 2023
2.ª feira	Sopa	Sopa de couve-coração	Sopa de repolho e feijão branco
	Prato	Panado de peru no forno com batatinha salteada	Croquete de carne no forno com arroz de feijão vermelho
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa, tomate e pepino	Salada de rúcula, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Creme de cenoura	Creme de curgete e cenoura
	Prato	Arroz de atum e legumes às camadas (arroz com salteado de atum, tomate, cenoura, pimento e milho)	Pescada (posta) estufada em molho de tomate e massa esparguete cozida
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e cenoura	Legumes cozidos: repolho, cenoura e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de couve-coração
	Prato	Rancho à Portuguesa (massa penne, cubinhos de carne de porco e frango, grão-de-bico, cenoura e repolho)	Bife de frango grelhado com arroz de tomate
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e tomate	Salada de alface, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa	Creme de grão-de-bico e alho-francês	Creme de abóbora e nabo
	Prato	Pescada (posta) assada no forno em cama de legumes (cebola, tomate e pimentos) com arroz de cenoura	Bacalhau gratinado no forno (bacalhau desfiado, batatinhas em cubinhos, cenoura raspada e molho branco)
	Hortícolas/Salada	Legumes cozidos: feijão-verde e cenoura	Salada de alface, pepino e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou maça assada	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Sopa espinafres	Canja de galinha
	Prato	Bolonhesa de soja (massa esparguete com granulado de soja estufado em molho de tomate)	Ovos mexidos com fiambre e queijo e arroz primavera (arroz, cenoura, milho e ervilhas)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, tomate e couve-roxa	Salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) e/ou gelatina de origem vegetal

Ementa Escolar Lousada MAIO 2023

		15 A 19 DE MAIO DE 2023	22 A 26 DE MAIO DE 2023
2.ª feira	Sopa	Creme de alho-francês	Creme de couve-flor
	Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral tricolor com tomate e cogumelos	Omelete de legumes (ovo, queijo, cenoura, curgete e cogumelos) com arroz de feijão vermelho
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa e cenoura	Salada de alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Sopa repolho e cenoura	Sopa de alho-francês e cenoura
	Prato	Salada Primavera (batata em cubinhos, feijão-verde, cenoura, pimento vermelho, ovo e atum)	Coxa de frango assada no forno com batatinha assada
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	Legumes salteados: curgete, pimento vermelho e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou iogurte natural/aromas	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Creme de alface	Sopa de repolho
	Prato	Bifanas de porco estufadas com massa esparguete	Cubinhos de salmão salteados com legumes e massa esparguete (salmão, cebola, alho-francês, tomate, cenoura)
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa, cenoura e pepino	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa	Sopa de brócolos	Creme de cenoura e nabo
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas	Carne de vaca estufada (cubos de carne de vaca, cenoura, tomate e ervilha), com arroz branco
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, couve-roxa e pepino	Salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Sopa de nabijas e feijão vermelho	Sopa de espinafres e feijão manteiga
	Prato	Massada de legumes (massa de cotovelinhos, feijão vermelho, cenoura, tomate, repolho)	Filete de pescada panado no forno com salada russa (batata, ervilha e ceboura)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e tomate	Salada de alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) e/ou pudim

Ementa Escolar Lousada MAIO 2023

29 DE MAIO A 6 JUNHO DE 2023		
2.ª feira	Sopa	Sopa de couve-coração e cenoura
	Prato	Rancho de legumes (massa riscada, grão de bico, cenoura e couve-coração)
	Hortícolas/Salada	Salada couve-roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Pá de porco assada no forno com arroz branco
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Sopa de repolho e cenoura
	Prato	Massa de atum com queijo gratinado (massa espiral, atum, curgete, cenoura, tomate e queijo ralado)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Arroz de frango à valenciana (arroz de açafrão, cubos de frango, cenoura e ervilhas)
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Abrótea assada no forno em cama de cebola e tomate com batatinha assada
	Hortícolas/Salada	Legumes cozidos: repolho e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou leite-creme

t

MENU Regular