

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	Bife de tofu panado no forno com batatinha salteada	Nuggets vegetais 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 legumes às camadas (arroz com salteado de lentilhas, tomate, cenoura, pimento e milho)	Seitan estufado 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 nabijas	Sopa de couve-coração
	Prato	Rancho de legumes (massa penne/riscada grão-de-bico, cenoura e repolho)	Bife de tofu 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	Sopa espinafres	Creme de abóbora e nabo
	Prato	Seitan assado em cama de legumes (cebola, tomate e pimentos) com arroz de cenoura	Legumes gratinados no forno (feijão manteiga, batata, alho-francês, couve-flor, 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 maçã assada	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Creme de grão-de-bico e alho-francês	Sopa de repolho
	Prato	Salada de massa e feijão-frade (massa espiral tricolor, feijão-frade, ervilhas, tomate, cenoura raspada e pepino)	Tofu mexido com arroz de primavera (arroz, cenoura, milho e ervilhas)
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	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 grão-de-bico no forno com massa espiral tricolor com tomate, ervilhas e cogumelos	Arroz à Portuguesa Vegan (arroz malandro com feijão-vermelho, cenoura e repolho)
	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, feijão-frade, cenoura e pimento vermelho)	Tofu assado 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 de soja	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Creme de alface	Sopa de repolho
	Prato	Seitanas estufadas com massa esparguete	Bolonhesa de soja (massa esparguete com soja fina granulada estufada em molho de tomate e alho-francês)
	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	Canja Vegan	Creme de cenoura e nabo
	Prato	Douradinhos de tofu no forno com arroz de ervilhas	Feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão branco, cenoura e repolho) 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 nabiças e feijão vermelho	Sopa de espinafres e feijão manteiga
	Prato	Massada de legumes (massa de cotovelinhos, feijão vermelho, cenoura, tomate, repolho)	Salada mexicana (batata, feijão vermelho, ervilhas, cenoura e milho)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	Salada de alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) e/ou sobremesa de soja com chocolate

Ementa Escolar Lousada MAIO 2023

29 DE MAIO A 2 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	Cubos de tofu salteado 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 legumes gratinada no forno (massa esparguete, grão, curgete, cenoura, pimento e queijo vegan)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Paella vegetariana (arroz de açafraão com ervilhas, feijão-branco, cenoura, pimentos, cogumelos e tomate)
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Jardineira de soja (soja, batatas aos cubos, cenoura e ervilhas estufadas)
	Hortícolas/Salada	Legumes cozidos: repolho e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou leite-creme