

Ementa Escolar Lousada JUNHO 2023

		5 A 9 DE JUNHO DE 2023	12 A 16 DE JUNHO DE 2023
2.ª feira	Sopa	Creme de brócolos	Creme de abóbora e nabo
	Prato	Atum à bolonhesa (massa esparguete com atum em molho de tomate)	Panado de porco no forno com arroz primavera (arroz, cenoura, milho e ervilhas)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	Salada de feijão-verde, cenoura e pimento vermelho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Creme de curgete e cenoura	Sopa de grelos
	Prato	Jardineira de frango (cubos de peito de frango, batata, ervilha, cenoura)	Rancho de legumes (massa riscada, grão-de-bico, cenoura, pimento, couve-coração)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, tomate e couve-roxa	Salada de tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa de alho-francês e cenoura
	Prato	Pescada assada no forno em cama de cebola e tomate com arroz de açafraão	Filete de peixe panado no forno com arroz de feijão branco
	Hortícolas/Salada	Legumes cozidos: brócolos e cenoura	Salada de feijão-verde e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) e/ou mousse de chocolate
5.ª feira	Sopa		Creme de couve-flor
	Prato	FERIADO	Estufado de frango com massa (massa esparguete, cubinhos de frango, tomate, cenoura e ervilhas)
	Hortícolas/Salada		Salada de alface e milho
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Sopa de repolho e feijão vermelho	Sopa de couve-coração e feijão branco
	Prato	Massa à carbonara (massa espiral, ovo, fiambre de aves, cogumelos e molho branco)	Abrótea assada no forno com arroz de açafraão
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa, tomate e pepino	Salada de alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou gelatina de origem vegetal	Fruta da época (3 variedades)

Ementa Escolar Lousada JUNHO 2023

		19 A 23 DE JUNHO DE 2023	26 A 30 DE JUNHO DE 2023
2.ª feira	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura	Sopa de feijão verde e cenoura
	Prato	Feijoada de legumes (estufado de feijão vermelho, pimento, repolho e cenoura) e arroz branco	Salada Delicia (ovo, arroz, milho, ervilha e brócolos)
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	Salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou maçã assada	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Creme de alface	Creme de alho-francês
	Prato	Massa à lavrador (massa cotovelinhos com feijão vermelho, repolho, cenoura e cubinhos de carne de vaca e frango)	Bife de peru grelhado com massa de legumes gratinada (salteado de tomate, cenoura e alho-francês com massa espiral e queijo ralado)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e tomate	Incorporados no prato
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Sopa de repolho e feijão manteiga	Sopa de nabijas
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate	Salada de grão com atum (atum, grão-de-bico, cenoura raspada, cebola e salsa) e arroz branco
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e cenoura	Salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) e/ou pudim
5.ª feira	Sopa	Creme de brócolos	Creme de cenoura e nabo
	Prato	Lombo de porco assado com batatinha assada	Rojões com batatinha salteada
	Hortícolas/Salada	Legumes salteados (curgete, cenoura e pimento)	Salada de feijão-verde, cenoura e pimento
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Sopa de repolho e cenoura	Sopa de repolho e feijão vermelho
	Prato	Massada de peixe (pescada, tomate, pimentos estufados com massa cotovelinhos)	Douradinhos de pescada no forno com salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo)
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa e pepino	Salada de alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)