

# 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	Tofu à bolonhesa (massa esparguete cm tofu estufado em molho de tomate)	Bife de tofu grelhado 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 de curgete e cenoura	Sopa de grelos
	Prato	Jardineira de grão (grão-de-bico, 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	Seitan assado no forno em cama de cebola e tomate com arroz e açafrão	Assado vegetariano (grão, cebola, pimento e tomate) e arroz 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 sobremesa à base de soja de chocolate
5.ª feira	Sopa		Creme de couve-flor
	Prato	FERIADO	Massa de legumes (massa esparguete, feijão vermelho, 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 Vegetariana (massa espiral, tofu, cogumelos e molho branco)	Douradinhos de tofu no forno com com salada russa (batata, ervilhas, e cenoura)
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa, tomate e pepino	Salada de alface, cenoura e tomate
	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 Delícia Vegan (arroz, cebola, grão, milho, brócolos, ervilhas)
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	Salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou maça assada	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Creme de alface	Creme de alho-francês
	Prato	Massa à lavrador vegan (soja, cubos de cenoura, feijão vermelho e repolho estufados com massa cotovelinhos)	Massa de legumes gratinada (salteado de tomate, feijão branco, cenoura e alho-francês com massa espiral e queijo ralado)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e tomate	Incorporados no prato
	Sobremesa	Salada de alface e tomate	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Sopa de repolho e feijão manteiga	Sopa de nabiças
	Prato	Arroz de tomate e lentilhas	Salada de feijão-frade (feijão-frade, 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 gelatina de origem vegetal
5.ª feira	Sopa	Creme de brócolos	Creme de cenoura e nabo
	Prato	Assado de tofu com batatinha assada	Seitan de cebolada 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	Bolonhesa de soja (massa espiral com soja estufada em molho de tomate)	Chilli de legumes (feijão vermelho, cenoura, milho) com arroz de açafrão
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa e pepino	Salada de alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)